

УТВЕРЖДАЮ:
Зам.директора по УР
Арсеньева Е.В. _____
« ____ » _____ 20 ____ г.

**Экзаменационные вопросы по предмету
Избранный вид спорта «Плавание»
III курс, VI семестр**

1. Особенности развития плавания в Древнем мире.
2. Упражнения для обучения технике плавания способом брасс.
3. Выносливость и тренировочные задания для её развития.
4. Шуваловская школа плавания.
5. Техника прикладных способов плавания.
6. Сила и тренировочные задания для её развития.
7. Современные тенденции развития плавания.
8. Понятие «спортивная тренировка», основы построения спортивной тренировки.
9. Координационные способности и тренировочные задания для её развития.
10. ФИНА и её функции.
11. Основные принципы обучения, задачи и этапы обучения в плавании.
12. Быстрота и тренировочные задания для её развития.
13. Понятие о технике и тактике спортивного плавания, основные направления технической и тактической подготовки пловца.
14. Классификация упражнений для освоения с водой.
15. Структура годичных циклов спортивной тренировки в плавании.
16. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию.
17. Техника плавания одноимёнными способами спортивного плавания.
18. Средства спортивной тренировки (собственно-тренировочные упражнения).
19. Биомеханические основы техники спортивного плавания.
20. Словесные и наглядные методы обучения в плавании.
21. Типичные ошибки в технике плавания кроль на груди и кроль на спине.
22. Подготовка пловца как многокомпонентный процесс. Задачи, средства и методы физической подготовки пловца.
23. Характеристика микроциклов спортивной тренировки.
24. Характеристика интервального метода спортивной тренировки (варианты).
25. Соотношение средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки пловца.
26. Требования к оформлению и содержанию плана-конспекта по плаванию.
27. Техника ныряния в длину и глубину.
28. Практические методы обучения в плавании (классификация).
29. Оптимальные (сенситивные) возрастные периоды развития двигательных способностей.
30. Сущность приёмно-переводных нормативов в ДЮСШ.
31. Методика обучения плаванию способом кроль на груди.
32. Оказание первой помощи при утоплении.
33. Основные задачи спортивной тренировки в группах начальной подготовки по плаванию.
34. Всероссийская федерация плавания, её структура и функции.
35. Типы и структура мезоциклов в плавании.
36. Методика обучения способам транспортировки тонущего.

37. Сущность повторного метода спортивной тренировки (варианты).
38. Психологические средства спортивной тренировки.
39. Методика обучения технике плавания прикладными способами.
40. Структура многолетних циклов спортивной тренировки в плавании.
41. Сущность переменного метода спортивной тренировки (варианты) в плавании.
42. Тактическая подготовка пловца (задачи, средства и методы).
43. Общие и специальные принципы спортивной тренировки в плавании.
44. Типичные ошибки в технике плавания способом брасс.
45. Характеристика игрового метода спортивной тренировки.
46. Техническая подготовка пловца (задачи, средства и методы).
47. Характеристика средств спортивной тренировки (медико-биологических и материально-технических).
48. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
49. Классификация занятий урочного типа, их характеристика и структура.
50. Плавание в экстремальных условиях.
51. Основные задачи спортивной тренировки в группах спортивного совершенствования.
52. Классификация спортивных соревнований по плаванию
53. Программы обучения в плавании и факторы её определяющие.
54. Техника выполнения стартов в плавании.
55. Основные требования к комплектованию учебных групп в плавании.
56. Правила соревнований в спортивном плавании.
57. Основные документы, регламентирующие работу ДЮСШ по плаванию
58. Основные задачи спортивной тренировки в учебно-тренировочных группах.
59. Спасательные средства и их применение.
60. Гибкость и тренировочные задания для её развития.