

Перечень вопросов для проведения текущей аттестации

Общие понятия о спортивном, прикладном, оздоровительном плавании и организации спортивных соревнований по плаванию.

1. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию.
2. Плавание как средство оздоровления и закаливания.
3. Плавание, как средство разностороннего физического развития человека.
4. Определение понятия “Плавание”, характеристика плавания (классификация, олимпийская программа).
5. Понятие о технике плавания и факторах определяющих ее.
6. Физические свойства воды (вязкость, плотность, удельный вес, сжимаемость).
7. Виды плавучести и их характеристика.
8. Плавание в системе физического воспитания.
9. Анализ сил, продвигающих тело пловца вперед и торможение.
10. Классификация игр и требования, предъявляемые к ним на уроке по плаванию.
11. Характеристика игрового метода на уроке по плаванию (назначение и место).
12. Методы преподавания, применяемые на занятиях по плаванию.
13. Классификация и общая характеристика бассейнов.
14. Характеристика практических методов обучения в плавании.
15. Основные средства обучения плаванию.
16. Основные правила безопасного поведения на занятиях по плаванию в бассейне и на естественном водоеме.
17. Классификация и краткая характеристика прикладного плавания.
18. Организация и функционирование спасательных служб (спасательные станции, посты).
19. Организация процесса обучения плаванию детей в летнем оздоровительном лагере.
20. Принципы комплектования учебных групп по обучению плаванию.
21. Плавание в программе средней общеобразовательной школы.
22. Явление трения в плавании.
23. Сопротивление волнообразования и вихреобразования.
24. Организация работы по подготовке и проведению спортивных соревнований.
25. Обязанности главного судьи и состав судейской коллегии.
26. Виды спортивных соревнований и основной документ, определяющий характер и программу соревнований.
27. Спасательный инвентарь и техника его применения.
28. Выбор и подготовка места для обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере.
29. Основные виды и правила транспортировки пострадавшего.

30. Терминология в плавании (“угол атаки”, “цикл движений”, “шаг пловца”, “ритм”, “темп”).
31. Оказание помощи уставшему пловцу, приемы самоспасания.
32. Мероприятия по оказанию помощи при белой асфиксии.
33. Мероприятия по оказанию помощи при синей асфиксии у взрослых и подростков.

Методика обучения элементам техники спортивного плавания, старта и поворота, прикладному плаванию.

1. Методика ускоренного обучения начальному плаванию.
2. Методика проведения упражнений для освоения навыка погружения и всплытия.
3. Методика проведения упражнений для освоения навыка лежания и скольжения.
4. Методика и последовательность обучения технике спортивных способов плавания.
5. Методика обучения технике движения ног в спортивном способе плавания кроль на груди и на спине.
6. Методика обучения технике движения ног в спортивном способе плавания брасс.
7. Методика обучения технике движения ног в спортивном способе плавания дельфин.
8. Методика обучения технике движения рук в спортивном способе плавания кроль на груди.
9. Методика обучения технике движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине.
10. Методика обучения технике движения рук в спортивном способе плавания брасс.
11. Методика обучения технике движения рук в спортивном способе плавания дельфин.
12. Методика обучения технике согласования движений рук и дыхания в спортивном способе плавания кроль на груди.
13. Методика обучения технике согласования движений рук и дыхания в спортивном способе плавания брасс.
14. Методика обучения технике согласования движений рук и дыхания в спортивном способе плавания дельфин.
15. Методика обучения общему согласованию движений в способе плавания кроль на груди.
16. Методика обучения общему согласованию движений в способе плавания брасс.
17. Методика обучения старту из воды.
18. Методика обучения старту из тумбочки.
19. Методика обучения простому повороту в спортивном способе плавания кроль на груди.

20. Методика обучения простому повороту в спортивном способе плавания кроль на спине.
21. Методика обучения повороту “маятником” при плавании брассом.
22. Методика обучения технике ныряния в длину.
23. Методика обучения технике ныряния в глубину.
24. Методика построения урока по обучению технике спортивных способов плавания.
25. Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения плаванию.
26. Методика спасания тонущих (подплывание, поиск, освобождение от захвата).
27. Плавание в самостоятельном физкультурном движении (КФК, оздоровительные группы и т.д.).
28. Выбор способа плавания для начального обучения.
29. Методика изучения упражнений для освоения с водой: передвижения, элементарных движений верхними и нижними конечностями, навыка дыхания.
30. Методика выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца у взрослых при утоплении.

Анализ техники спортивных способов плавания, элементов прикладного плавания и правил проведения спортивных соревнований.

1. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания кроль на груди.
2. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания кроль на спине.
3. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания брасс.
4. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания дельфин.
5. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания кроль на груди.
6. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине.
7. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания брасс.
8. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания дельфин..
9. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на груди.
10. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на спине.
11. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания брасс.
12. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания дельфин.

13. Анализ техники выполнения старта с тумбочки.
14. Анализ техники выполнения старта из воды.
15. Анализ техники выполнения простого закрытого поворота при плавании кролем на груди.
16. Анализ техники выполнения простого поворота при плавании кролем на спине.
17. Анализ техники выполнения поворота “маятником” при плавании брассом.
18. Анализ техники прикладных способов плавания и методика обучения.
19. Анализ техники облегченных способов плавания.
20. Анализ техники ныряния в длину.
21. Анализ техники ныряния в глубину.
22. Характеристика групп упражнений для ознакомления с водой (последовательность, задачи).
23. Обязанности судьи стартера и его помощника. Правила старта.
24. Обязанности и методика судейства бригады на финише.
25. Обязанности и методика судейства бригады на повороте.
26. Обязанности и методика судейства бригады секундометристов.
27. Работа главного секретаря спортивных соревнований и судьи при участниках.