**Вопросы для самоподготовки по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности (плавание)»**

1. Определение и содержание предмета «Базовые виды двигательной деятельности»
2. Определения основных понятий и терминов в плавании
3. Роль плавучести для плавания. Сопротивление в плавании. Силы тяги, механизм их создания.
4. Основные характеристики рабочего движения в плавании.
5. Движения ногами, их значение. Движения руками (гребок) его значение.
6. Потенциальные возможности различных звеньев руки как движителя пловца. Фазы цикла движений рук.
7. Проблемы дыхания в плавании
8. Общая согласованность движений, ее значение для плавания. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца.
9. Антропометрические характеристики пловца, их значение.
10. «Техника». Эффективность и эконо­мичность техники в плавании
11. Анализ техники старта стумбочки. Анализ техники старта из воды.
12. Анализ техники поворота вращением. Анализ техники поворота «маятником».
13. Задачи начального обучения плаванию. Основные группы уп­ражнений начального этапа обучения.
14. Спортивные способы плавания. Преимущество спортивной техники. Схема изучения спортивных способов плавания. Схема изуче­ния одного из способов плавания, целостно-раздельный метод.
15. Игры и развлечения на воде.
16. Этапы обучения навыку плавания.
17. Причины несчастных случаев на воде как проблема. Перспективы решения проблемы несчастных слу­чаев на воде.
18. Правила оказания помощи потерпевшему. Искусственное дыхание, его виды. Признаки утопления (смерти).
19. Плавание как средство физического воспитания.
20. Основные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди.
21. Основные упражнения для изучения техники кролем на спине.
22. Основные упражнения для изучения техники дельфином
23. Основные упражнения для изучения техники брассом.
24. Основные упражнения для изучения техники на боку.
25. Законы развития силы. Развитие гибкости. Развитие других физических качеств средствами плавания.
26. Вспомогательные средства обучения. Спасательные средства. Тренажеры. Общие правила исправления ошибок при обучении.
27. Плавание в общеобразовательной школе. Плавание в оздоровительном лагере. Плавание в ДЮСШ.
28. Соревнования по плаванию.
29. Особенности проведения урока плавания.
30. Формы проведения занятий по плаванию.

Список рекомендуемой литературы

**Основная:**

1. Гумеров, Р. А. Теория и методика обучения плаванию: учебное пособие / Р. А. Гумеров. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. — 64 c. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/70485.html
2. Гречанов П.Б., Физическая культура. Плавание способом брасс: учебное пособие / Гречанов П.Б. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 43 с. - ISBN 978-5-7782-3132-0 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента»: [сайт]. - URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778231320.html
3. Карась, Т. Ю. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания: учебное пособие / Т. Ю. Карась. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 52 c. — ISBN 978-5-4497-0092-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86455.html

**Дополнительная:**

1. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. — 136 c. — ISBN 978-5-9275-1044-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/46979.html
2. Аикин В.А., Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом / Аикин В.А., Корягина Ю.В. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. - 32 с. - ISBN -- - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента»: [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_001.html>
3. Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи. Преодоление препятствий, плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / А. В. Куршев, И. А. Зенуков, Г. Д. Гейко [и др.]. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. — 128 c. — ISBN 978-5-7882-2169-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/79507.html

Плавание: учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 40 c. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65713.html