Вопросы для самоподготовки по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта

1 семестр

**Плавание.**

1 Место плавания в отечественной системе физического воспитания.

2 Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания».

3 Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.

4 Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов.

Создание международной спортивной организации пловцов.

5 Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.

6 Развитие спортивных способов плавания.

7 Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания.

8 Физические свойства воды и их учет в практической деятельности

тренера.

9 Терминология, применяемая в спортивном плавании.

10 Основные закономерности гидростатики и их учет в практической

деятельности тренера.

11 Динамическое плавание. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.

12 Основные понятия гидростатики.

13. Общие закономерности техники спортивных способов плавания.

14 Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его

составляющие.

15 Виды сопротивления и их характеристика.

16 Интегральные характеристики рациональной техники плавания.

17 Определение в практических условиях характеристик техники

плавания спортивными способами.

18 Требования, предъявляемые к рациональному гребку руками.

19 Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.

20 Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди.

21 Анализ техники движений руками при плавании способом брасс.

22 Анализ техники движений руками способом баттерфляй.

23 Анализ техники движений ногами способом кроль на груди.

24 Анализ техники движений ногами при плавании кролем на спине.

25 Анализ техники движений ногами при плавании способом брасс.

26 Анализ техники движений ногами при плавании баттерфляем.

27 Анализ техники согласований движений рук, ног и дыхания

способом кроль на груди. Педагогическая модель.

28 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании

способом кроль на спине. Педагогическая модель.

29 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании

способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель.

30 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании

способом баттерфляй. Педагогическая модель.

31 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на

груди и способы их устранения.

32 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на

спине и способы их устранения.

33 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом брасс и

способы их устранения.

34 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом дельфин

и способы их устранения.

35 Анализ техники выполнения старта из воды.

36 Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности

стартового прыжка.

37 Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов.

38 Прикладное плавание. Виды прикладного плавания.

39 Спасение тонущих (приемы транспортировки, освобождение от

захватов). Организация спасательной службы на воде.

40 Техника прикладных способов плавания. Оказание первой помощи

при утоплении.

41 Характеристика видов утопления. Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.

42 Подготовка к проведению соревнований по плаванию. Основная

документация соревнований по плаванию.

43 Руководство соревнованиями, работа судей.

44 Правила проведения соревнований в бассейнах и на открытой воде.

45 Характеристика игры в водное поло. Эволюция развития водного

пола. Правила соревнований.

46 Характеристика синхронного плавания, история развития синхронного плавания. Общие понятия и классификация произвольных упражнений.

 **Список рекомендуемой литературы**

**Основная**

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472873>

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475335>

**Дополнительная:**

1. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 c. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84086.html> .

2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 c. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87184.html>.

3. Каширин, В. А. Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов : электронный учебный курс / В. А. Каширин, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Ульяновск : УлГУ, 2017. - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94539> . - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст : электронный.

4. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>