|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждАЮ  Руководитель секции теории  и практики физической культуры  ……………………. Н.И.Филимонова  «23» февраля 2024 г. |

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

по дисциплине «ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»

для студентов 3 курса дневной формы получения образования

специальности 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)

(весенний семестр 2023/2024 учебного года)

1. Общая характеристика техники спортивных способов плавания: положение тела, фазовая структура движений ногами и руками, согласование движений рук, ног, туловища и дыхания.
2. Анализ техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и на спине, брассом и дельфином в соответствии с правилами соревнований.
3. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди.
4. Техника спортивных способов плавания: кроль на спине.
5. Техника спортивных способов плавания: брасс.
6. Техника спортивных способов плавания: дельфин.
7. Ошибки в технике спортивных способов плавания, их классификация и причины возникновения.
8. Методика обучения технике облегченных способов плавания.
9. Методика проведения имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания.
10. Техника ныряния и приемы транспортировки пострадавшего.
11. Техника прикладных способов плавания.
12. Правила и способы транспортировки пострадавшего к берегу вплавь.
13. Методика выполнения поиска пострадавшего на естественных водоемах.
14. Организация процесса обучения технике прикладных способов плавания: ныряния в длину и глубину.
15. Организация процесса обучения технике прикладных способов плавания: плавание на боку, брасс на спине.
16. Принципы комплектования групп по обучению плаванию.
17. Задачи, решаемые в процессе начального обучения плаванию.
18. Игры и развлечения на воде.
19. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды.
20. Способы освобождения от захватов пострадавшего.
21. Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине.
22. Методика начального обучения плаванию, ускоренный метод.
23. Методика обучения технике спортивных способов плавания: кроль на спине.
24. Методика обучения технике спортивных способов плавания: кроль на груди.
25. Методика обучения технике спортивных способов плавания: брасс.

(*Форма проведения аттестации — устная)*

Рассмотрены на заседании секции ТиПФК:

протокол № 17 от 23.02.2024 г.

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК А.С.Лукьянчик