

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Профиль
«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ

«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»
(Профессиональное испытание)

Максимальное количество баллов - 100

Минимальное количество баллов – 50

Пояснительная записка

Для абитуриентов, поступающих на направления подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности по дисциплине «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» проводится без непосредственного контакта членов экзаменационной комиссии с абитуриентом в **формате видеоконференции** с использованием различных интернет-сервисов (Zoom, Discord или WhatsApp) с обязательной процедурой идентификации личности абитуриента.

Идентификация личности производится путем сверки изображения абитуриента, проходящего вступительное испытание посредством видеоконференции, с его фотографией в предъявляемом удостоверении личности (паспорт, военный билет). Предусмотрена аудио-видео фиксация (запись) процедуры вступительного испытания.

Данные особенности проведения вступительного испытания обусловлены мероприятиями, направленными на предотвращение распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Российской Федерации (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 3 апреля 2020 г. № 547 «Об особенностях приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре на 2020/21 учебный год»).

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» проводится в два этапа, а результат оценивается по **100-бальной шкале**.

Первая часть вступительного испытания проводится в форме письменного тестирования и содержит **50 заданий, каждое из которых формулируются в форме вопроса, к которому предлагается четыре варианта ответа, при этом только один вариант ответа правильный**. Поступающий должен выбрать один ответ. Правильный ответ оценивается - 1балл, ошибочный – 0 баллов. Максимально возможное количество баллов на данной стадии вступительного испытания равняется 50.

Вторая часть вступительного испытания проводится в форме устного экзамена, на котором абитуриент должен дать устный развернутый ответ на вопрос предложенного билета.

Максимально возможное количество баллов на данном этапе вступительного испытания равняется 50.

На дополнительном вступительном испытании профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (теория и методика плавания) абитуриент должен показать знание основ вида спорта (плавание). Содержание тестовых заданий и вопросов экзамена соответствуют объему материала и требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, а также требованиям программ спортивной подготовки по виду спорта (плавание) для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) и дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта «Плавание».

Ниже представлены материалы, необходимые для подготовки к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (теория и методика плавания):

- программа по разделам, темы по разделам;
- пример тестового задания;
- перечень вопросов для устного экзамена, составленных в соответствии с представленными разделами настоящей программы;
- шкала оценивания устного ответа;
- перечень литературы и информационно-справочные источники для самостоятельной подготовки.

Программа теоретического раздела

Раздел № 1. История вида спорта плавание.

Плавание – история создания и развития. Международная Федерация Плавания и Всероссийская Федерация плавания: дата и история создания, основные функции, современное руководство. Развитие плавания в СССР. Развитие плавания в СССР в период до и после ВОВ. Плавание как Олимпийский вид спорта (история становления). Развитие плавания за рубежом. Развитие плавания в СССР (1924-1991 гг.). Плавание в России (1991-1999 гг.): ход развития, известные спортсмены, результаты. Плавание в России (2000 г. – по настоящее время): ход развития, известные спортсмены, результаты. Современное состояние и тенденции

развития плавания. Разновидности плавания. Значение и место плавания как средства физического воспитания школьников, студентов и взрослого населения (оздоровительная и прикладная направленность). Сильнейшие спортсмены современности в России, Мирове, Европе.

Раздел № 2. Санитарно-гигиеническое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса в плавании, техника безопасности во время занятий.

Основные санитарно-гигиенические требования при организации и проведению тренировочных занятий по плаванию (помещение, инвентарь и оборудование, спортивная одежда и обувь). Техника безопасности пловца во время тренировочного занятия. Особенности организации самостоятельных занятий, физической подготовкой в условиях самоподготовки. Рациональный суточный режим спортсмена. Питание и питьевой режим спортсмена. Мероприятия по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов. Травматизм: распространенные травмы, причины возникновения, первая доврачебная помощь. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма спортсменов. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Раздел № 3. Официальные правила плавания.

Общие положения. Способы плавания, дистанции и программа соревнований. Регистрация рекордов и высших достижений. Программа соревнований. Классификация соревнований. Классификация соревнований. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права участников. Форма и реклама. Представители, тренеры и капитаны команд. Руководство соревнованиями. Представители (делегаты) всероссийской федерации плавания. Организационный комитет и судейская коллегия. Судьи. Рефери. Главный судья. Заместители главного судьи. Стартёр. Судья при участниках. Старший судья на повороте. Судья на повороте. Судьи по технике плавания. Старший судья-хронометрист. Судья-хронометрист. Судьи, их обязанности и официальные жесты.

Раздел № 4. Общая и специальная физическая подготовка в плавании.

Понятие об общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовке. Ведущие физические качества пловца. Понятие об основных физических качествах: выносливость, силовые способности, быстрота, координационные способности, гибкость. Средства и методы ОФП и СФП. Выносливость в плавании: виды, значение выносливости для пловца, средства и методы развития. Быстрота в плавании: виды (проявления), значение быстроты, средства и методы развития. Гибкость: виды, значение гибкости для волейболиста, средства и методы развития. Силовые способности и скоростно-силовые качества: виды, значение для пловца, средства и методы развития. Координационные способности: виды, значение для пловца, средства и методы развития. Средства и методы оценки уровня развития физических качеств у пловцов. Подвижные игры в развитии физических качеств (значение и примеры игр).

Раздел № 5. Техническая подготовка в плавании.

Основные понятия: техника, техническая подготовка, техническая подготовленности, технический прием. Понятие «техническая подготовленность» пловца. Компоненты технической подготовленности. Эффективность техники плавания, сопоставление ее с рациональной техникой плавания. Средства и методы технической подготовки. Основные направления совершенствования техники спортивных способов плавания. Методы оценки технической подготовленности. Понятие о технике плавания и ее вариативности. Факторы, влияющие на вариативность. Физические свойства воды: основные закономерности гидростатистики и их учет в процессе обучения технике. Понятия гидродинамики. Силы трения и движения в потоке. Уравнение Бернулли. Сила реакции воды и ее разложение на составляющие и подъемной силы. Классификация сил, тормозящих продвижение пловца вперед. Методы качественной и количественной оценки данных сил. Средняя скорость пловца на дистанции. Изменение скорости в цикле движения. Работа и мощность при плавании. Продолжительность эффективной части гребка и скорость пловца. Темп и «шаг» пловца. Анализ техники. Развитие техники плавания. Общая характеристика техники: положение тела, движения ногами, движения руками дыхание. Общее согласование движений рук, ног и дыхания.

Раздел № 6. Тактическая подготовка в плавании.

Тактическая подготовленность. Варианты прохождения соревновательных дистанций в различных способах плавания.

Раздел № 7. Психологическая подготовка в плавании.

Понятие о психологической подготовке. Значение психологической подготовки в плавании. Задачи психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки. Содержание психологической подготовки. Общая психологическая подготовка и содержание ее отдельных разделов (воспитание высококонтрастной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств). Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре). Предстартовые состояния баскетболистов и их характеристика (стартовая апатия, предстартовая лихорадка, боевая готовность).

Раздел № 8. Организация и проведение соревнований по плаванию.

Виды спортивных соревнований в период многолетней подготовки волейболистов. Основы организации и проведения соревнования по плаванию. Способы проведения соревнований. Спортивные разряды и звания и правила их присвоения (получения), действующая спортивная классификация.

Примеры тестовых заданий

1. Укажите страну, представитель которой стал первым Олимпийским чемпионом современности по плаванию на дистанции 100м в/с:

1. Англия
2. Венгрия
3. Россия
4. Греция

2. Укажите, что включает в себя понятие «техника спортивного плавания»:

1. Набор элементов двигательных действий, определяющих законченные черты способа плавания.
2. Совокупность кинематических и динамических характеристик пловца, действующих в потоке воды.
3. Способность пловца развивать максимальные движения в воде.
4. Рациональная система движений, которая позволяет достигнуть высоких спортивных результатов.

3. Укажите главные фазы гребка руками в способе плавания кроль на спине:

1. Захват, подтягивание.
2. Подтягивание, отталкивание.
3. Отталкивание, выход из воды.
4. Выход руки из воды, пронос.

Вопросы для устного раздела вступительного испытания по дисциплине ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЕ

- 1 Раскройте особенности развития плавания в античные времена.
- 2 Раскройте особенности развития плавания в дореволюционной России.
- 3 Раскройте особенности развития плавания в советской России:
- 4 Охарактеризуйте особенности развития плавания в предвоенные годы.
- 5 Охарактеризуйте особенности развития плавания во время войны 1941-1945 годы.
- 6 Охарактеризуйте состояние развития плавания в послевоенные годы.
- 7 Дайте характеристику развития плавания на современном этапе.
- 8 Проанализируйте положение тела и технику движений ногами при плавании кролем на груди.
- 9 Расскажите о технике движений руками и согласование движений руками с дыханием при плавании кролем на груди.
- 10 Какое согласование движений руками и ногами используется при плавании кролем на груди?
- 11 Проанализируйте положение тела и технику движений ногами при плавании кролем на спине.
- 12 Расскажите о технике движений руками и согласование движений руками с дыханием при плавании кролем на спине.
- 13 Расскажите о согласовании движений руками и ногами при плавании кролем на спине?
- 14 Расскажите о прикладном и спортивном значении способов брасс и кроль на груди.
- 15 Проанализируйте положение тела и технику движений ногами при плавании способом брасс.
- 16 Расскажите о технике движений руками и согласование движений руками с дыханием при плавании способом брасс.
- 17 Какое рациональное согласование движений руками и ногами используют при плавании брассом начинающие пловцы?
- 18 Расскажите о спортивном значении способа баттерфляй.
- 19 Охарактеризуйте исходное положение и фазы движений пловца при выполнении старта с тумбочки.
- 20 Охарактеризуйте исходное положение и фазы движений пловца при выполнении старта из воды при плавании на спине.
- 21 Объясните различия в технике выполнения открытого и закрытого плоских поворотов при плавании кролем на груди.
- 22 Дать характеристику выполнения поворота «маятником» при плавании кролем.
- 23 Расскажите о технике выполнения открытого плоского поворота при плавании на спине.
- 24 Расскажите о технике выполнения поворота кувырком вперед при плавании кролем на груди.
- 25 Назовите основные задачи обучения плаванию.
- 26 Раскройте содержание этапов обучения плаванию.
- 27 Раскройте методическую схему обучения каждому упражнению.
- 28 Укажите схему последовательности соединения элементов техники в единое целое – способов плавания.
- 29 Назовите основные группы средств обучения плаванию.

- 30 Какие учебные задачи решаются путем применения общеразвивающих, специальных и имитационных физических упражнений на занятиях плаванием.
- 31 Охарактеризуйте подготовительные упражнения для освоения с водой; назовите основные подгруппы этих упражнений и направленность их воздействия.
- 32 Чем объясняется необходимость применения учебных прыжков в воду на занятиях плаванием, и каковы требования безопасности при их выполнении?
- 33 Назовите основные группы игр, применяемых на занятиях по плаванию, и дайте их характеристику.
- 34 Назовите задачи, которые решаются при помощи игр в воде, и правила их поведения.
- 35 Назовите основные варианты тактики преодоления дистанций.
- 36 Охарактеризуйте технико-тактические схемы проплывания дистанций различной длины.
- 37 Назовите и охарактеризуйте физические качества пловца.
- 38 Дайте характеристику физическому качеству «быстрота». Назовите специфические средства развития быстроты и её проявления в плавании.
- 39 Дайте характеристику физическому качеству «сила». Назовите специфические средства развития силы и её проявления в плавании.
- 40 Дайте характеристику физическому качеству «координация». Назовите специфические средства развития ловкости и её проявления в плавании.
- 41 Дайте характеристику физическому качеству «выносливость». Назовите специфические средства развития выносливости и её проявления в плавании.
- 42 Дайте характеристику физическому качеству «гибкость». Назовите специфические средства развития гибкости и её проявления в плавании.
- 43 Назовите и охарактеризуйте волевые качества в плавании.
- 44 Дайте характеристику волевым качествам настойчивости и упорства. Назовите средства их воспитания и проявления в плавании.
- 45 Назовите и охарактеризуйте отрицательные эмоциональные состояния и их влияние на спортсмена.
- 46 Опишите специальные приемы преодоления отрицательных эмоциональных состояний.
- 47 Назовите оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта плавание.
- 48 Назовите и охарактеризуйте личную экипировку и инвентарь пловца.
- 49 Расскажите, в чем заключается личная гигиена спортсмена.
- 50 Расскажите о гигиене одежды и обуви спортсмена.
- 51 Раскройте гигиенические требования к спортивному залу и ване бассейна.
- 52 Раскройте обязанности рефери и главного судьи соревнований.
- 53 Охарактеризуйте работу судейской коллегии соревнований.
- 54 Назовите правила соревнований, за которые могут дисквалифицировать.
- 55 Назовите способы плавания и дистанции, которые входят в программу соревнований.
- 56 Расскажите, как осуществляется допуск участников к соревнованиям.
- 57 Охарактеризуйте права и обязанности участников соревнований.

Шкала оценивания устного развернутого ответа абитуриента на вступительном профессиональном испытании

«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ (ПЛАВАНИЕ)»

Характеристика ответа	Баллы
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по заданному вопросу, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умение выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в научных терминах, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию абитуриента.	50
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по заданному вопросу, доказательно раскрыты основные положения заданного вопроса; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий и явлений. Ответ изложен литературным языком. Могут быть допущены 1-2 неточности исправленные абитуриентом самостоятельно.	45
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. В ответе допущены 1-2 ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	40
Дан недостаточно полный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены 3-4 ошибки при определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не может конкретизировать обобщенные знания без помощи преподавателя. Речь абитуриента требует коррекции.	35
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. Допущены 1-2 ошибки в раскрытии определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не понимает сути допущенных ошибок и как следствие, не может их исправить. Речь абитуриента требует	30

коррекции.	
<p>Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Абитуриент показал незнание большей части вопроса. Отсутствует знание конкретных определений. Беспорядочно и неуверенно излагает материал. Речь абитуриента требует коррекции.</p>	25

Литература и информационно-справочные источники для подготовки к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ (ПЛАВАНИЕ)»:

1. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. – М. : Академия, 2014. – 320 с.
2. Викулов А.Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов.— М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. —367
3. Нечунаев, И. П. Плавание : книга-тренер / П. Нечунаев. – М. : Эксмо, 2012. – 271 с.
4. Официальный сайт всероссийской федерации плавания [Электронный ресурс] / Всероссийская федерация плавания. – Режим доступа – [http : // www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) – Загл. с экрана.
5. Платонов, В. Н. Плавание : учебник для студентов и преподавателей вузов физ. воспитания и спорта, тренеров и спортсменов, науч. работников и врачей / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
6. Погребной, А. И. Плавание: теория и методика избранного вида спорта / А. И. Погребной. – Краснодар : КГАФК,2008. – 446с.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко и др.; под ред. А. А. Литвинова. – М : Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с.

Приняты на заседании Ученого совета 29 мая 2020 г, протокол № 12