**Методические материалы по предмету Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание)**

**Тематический план семинарских занятий**

**Раздел 1**

**Тема 2 Общая характеристика системы спортивной подготовки в ИВС**

1. Ознакомиться с структурой системы спортивной подготовки.
2. Изучить составляющие технологии управления спортивной подготовкой.
3. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.
4. Тренировка пловцов некоторых других ведущих плавательных стран.
5. Организация плавательного спорта в России.
6. Динамика выступления Российских пловцов на Олимпийских играх.

**Тема 3 Организация деятельности ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ в плавании**

1. Основные документы организации и деятельности ДЮСШ.
2. Оформление планов графиков и журналов в ДЮСШ.
3. Финансовые отчеты.
4. Составление календарей соревнований.

**Тема 4 Устройство, эксплуатация и оборудование бассейнов**

1. Ванны бассейнов и их оборудование.
2. Вспомогательные помещения и устройство бассейнов.
3. Инженерно – техническое оборудование бассейнов.

**Тема 5 Организация и судейство соревнований**

1. Организация судейского семинара.
2. Смета проведения соревнований.
3. Оформление документов на присвоение разрядов.
4. Отчет главной судейской коллегии.

**Раздел 2**

**Тема 1 Внетренировочные и внесоревновательные факторы обеспечения тренировочного процесса**

1. Биоритмы в организме пловцов.
2. Особенности тренировки пловцов в условиях среднегорья.
3. Организация УТС различной направленности.

**Тема 2 Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки в ИВС**

1. Общая характеристика этапов отбора и ориентации пловцов.
2. Заключительный отбор и ориентация пловцов на этапе сохранения достижений.
3. Ведущие факторы при проведении отбора.

**Тема 3 Травмы и заболевания в плавании**

1. Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата.
2. Заболевания респираторной системы.
3. Нарушения функциональных систем организма
4. Пере тренировка.

**Раздел 3**

**Тема 1 Контроль и управление тренировкой в ИВС**

1. Виды контроля в спорте.
2. Программа текущего контроля.
3. Программа этапного контроля.
4. Программа оперативного контроля.

**Тема 2 Методики восстановительных мероприятий в ИВС**

1. Классификация средств восстановления.
2. Педагогические методы восстановления.
3. Физические методы восстановления.
4. Медицинские методы восстановления.

**Тема 3 Антидопинговый контроль в спорте**

1. Особые условия и форма легализации используемых препаратов.
2. Список запрещенных препаратов.
3. Процедура проведения допинг контроля.
4. Условия и последовательность подачи апелляций.
5. Права и обязанности спортсмена.

**Тема 4 Паралимпийский спорт**

1. История становления паролимпийского движения.
2. Основные этапы формирования паролимпийского спорта.
3. Плавание в паролимпийском спорте.

**Тема 5 Научно-исследовательская деятельность студентов**

1. Порядок проведения научно – практической конференции.
2. Подготовка наглядного материала к докладу по выпускной квалификационной работ.
3. Оформление доклада и ВКР.
4. Особые условия и форма легализации используемых препаратов.

**5.2.Защита расчетно-графических работ.**

**РГР -1**

1. Оформить годовой план график для учебно-тренировочных групп четвертого года обучения, мальчиков с учетом элементов отбора и восстановления.
2. Оформить годовой план график для учебно-тренировочных групп четвертого года обучения, девочек с учетом элементов отбора и восстановления.
3. Оформить годовой план график для учебно-тренировочных групп пятого года обучения, мальчиков с учетом элементов отбора и восстановления.
4. Оформить годовой план график для учебно-тренировочных групп пятого года обучения, девочек с учетом элементов отбора и восстановления.

**РГР -2**

* + 1. Составить смету на проведение УТС.
    2. Составить программу УТС.
    3. Оформить финансовый отчет по УТС.

**РГР -3**

* + 1. Составить смету на проведение соревнований.
    2. Составить программу соревнований.
    3. Оформить финансовый отчет по соревнованиям.
    4. Оформить отчет о проведении соревнований главного судьи.

**РГР -4**

* 1. Выбор места для постройки спортивного сооружения с учетом мегаполиса и климатической зоны.
  2. Объемно планировочные требования и расчеты (пропускная способность, количество дорожек, количество зрительских мест, обслуживающие помещения)
  3. Графическое изображение водно-спортивного комплекса.

**5.3. Темы для докладов:**

1. Динамика выступления Российских пловцов на Олимпийских играх.
2. Особенности тренировки пловцов ведущих плавательных стран.
3. Особенности питания спортсменов с учетом пола, квалификации и этапа подготовки.
4. Роль циркадных ритмов в планировании тренировочного процесса
5. Основные государственные программы направленные на развитие спорта в стране.
6. Тесты и функциональные пробы для проведения контроля в плавании.
7. Программы и оборудование для проведения контроля в плавании.
8. Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок.
9. Течение восстановительных процессов в организме спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок различного характера.
10. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности.
11. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами.
12. Энергетические траты и суточная потребность в энергии у пловцов.
13. Возникновение и развитие спортивных сооружений для водных видов спорта.

**5.4.Тестирование- определено 5 заданий по 10 вопросов, на каждый вопрос по четыре варианта ответов, правильный только один.**

# БИЛЕТ № 1

1. Что относится к источникам научно-методической информации в области плавания:

1. журнал «Новый мир»
2. журнал «Теория и практика физической культуры»
3. журнал «Народное образование»
4. газета «Комсомольская правда»

2. Что относиться к конструктивному компоненту деятельности тренера:

1. планировать тренировочный процесс
2. обеспечивать строительство спортивной базы
3. устанавливать отношения с людьми

3. Что относиться к кинематическим характеристикам техники плавания:

1. сила тяги
2. рост пловца
3. длина «шага»

4. Какой из этих факторов определяет содержание программы обучения:

1. контингент занимающихся
2. возраст и квалификация тренера
3. оплата за обучение

5. Какова целесообразная структура первого года занятий в ДЮСШ:

1. первый этап (0,5года), второй этап (0,5 года)
2. весь год –один этап (40 недель)
3. первый второй этап (по 36 недель) третий этап (48 занятий)

6. Что является интегральным показателем состояния готовности к соревнованиям:

1. PWC170
2. спортивный результат
3. объем плавания за год

7. Сколько фаз имеет срочная адаптация к тренировочным нагрузкам:

1. 2
2. 3
3. 4

8. В чем заключается изометрический метод развития силы:

1. статическое напряжение 5-10с
2. статическое напряжение 15-20с
3. рывок максимального отягощения

9. Какой вид тактики является основным в плавании:

1. индивидуальная
2. групповая
3. командная

10. Сколько пловцов обычно привлекаются после первичного отбора к начальной подготовке:

1. 100%
2. 1%
3. 10-12%

# БИЛЕТ № 2

1. Как обозначается международная федерация любителей плавания:

1. FIFA

1. CИЕПС
2. FINA
3. OBSE

2. Что относится к гностическому компоненту деятельности тренера:

1. устанавливать отношения с людьми
2. познавать достижения науки и практики
3. планировать тренировочный процесс

3. Что относиться к динамическим характеристикам техники плавания:

1. траектория движения кисти
2. сила тяги
3. длина «шага»

4. Какой возраст занимающихся считается оптимальным для обучения плаванию:

1. 5-6 лет
2. 6-7 лет
3. 8-10 лет
4. 11-12 лет

5. Как строится первый этап обучения в ДЮСШ:

1. 1 ступень (1-12 занятие), 2 ступень (13-26 занятие), 3 ступень (27-36 занятие)
2. 1 ступень ( 20 занятий), 2 ступень (20 занятий)
3. 1 ступень (12 занятий)

6. Какова непосредственная цель спортивной подготовки:

1. укрепление здоровья
2. развитие личности
3. участие в соревнованиях

7. Сколько фаз имеет долговременная адаптация к тренировочным нагрузкам:

1. 2
2. 3
3. 4

8. Что такое коэффициент использования силовых возможностей:

1. КИСВ = F m a
2. КИСВ = F kооф\_\_\_

Fpуки + Fноги

1. КИСВ = V t

9. В какой из пяти зон интенсивности в плавании отмечается наибольший лактат крови:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5

10. Из каких частей состоит модель спортивной техники по Р.Хальянду:

1. старта, поворота, дистанции
2. формальной, логической
3. биохимической, физиологической

# БИЛЕТ № 3

1. Что относиться к коммуникативному компоненту деятельности тренера:

1. планировать тренировочный процесс
2. познавать достижения науки и практики
3. устанавливать отношения с людьми

2. При движениях в какой среде больше силы трения:

1. на суше
2. в воде
3. по льду
4. в воздухе

3. Что входит в группу упражнений по освоению с водой:

1. прыжки в воду

2. опорный гребок

3. общеразвивающие упражнения

4. Что является основным методом закрепления и совершенствования техники плавания:

1. мысленное программирование
2. повторное выполнение упражнений
3. просмотр техники ведущих пловцов

5. Какой норматив должен выполнять ученик группы НП –2 в конце года:

1. проплыть 100 метров любым способом
2. проплыть 200 метров комплексно
3. проплыть 200 метров избранным способом

6. Каково примерное соотношение аэробных и анаэробных процессов при плавании на дистанции 100 метров:

1. 99:1
2. 10:90
3. 1:99

7. Можно ли с помощью разминки повлиять на предстартовое состояние пловца:

1. нет
2. да
3. только для женщин

8. Назовите разновидности контроля нагрузок в плавании:

1. оперативный, текущий, этапный
2. оперативный, этапный

3. текущий, оперативный

9. Что такое активная тактика:

1. навязывание противнику действий, выгодных для себя
2. умышленное предоставления инициативы противнику
3. заранее выработанный вариант заплыва

10. Как определяется эффективность старта:

1. по дальности прыжка
2. по углу вылета
3. по времени преодоления 10м со старта

# БИЛЕТ № 4

1. Что относиться к организаторскому компоненту деятельности тренера:

1. устанавливать отношения с людьми
2. планировать тренировочный процесс
3. создавать оптимальное условие для учебно-тренировочного процесса

2. В каком способе плавания наибольшие перепады внутрицикловой скорости:

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. брасс
4. дельфин

3. Какова цель имитационных упражнений на суше:

1. развитие физических качеств
2. «размять» организм
3. создать представление о форме движения

4. Какой норматив должен выполнить ученик группы УТ –2:

1. юношеский разряд
2. I разряд
3. III –II разряд

5. Каково примерное соотношение аэробных и анаэробных процессов при плавании на дистанции 1500 метров:

1. 1:99
2. 99:1
3. 90:10

6. . Какое проявление силовых качеств наиболее важно для пловца:

1. максимальная сила
2. силовая выносливость
3. объем мышц

7. В чем выражается гликолитическая производительность:

1. МПК
2. ЖЕЛ

3. уровень лактата

8. Что такое пассивная тактика:

1. навязывание противнику действий, выгодных для себя
2. умышленное предоставления инициативы противнику
3. заранее выработанный вариант заплыва

9. Какова траектория движения кисти при гребке:

1. спереди назад
2. криволинейная, пересекающая продольную линию тела
3. прерывистая

10. Что такое экономичность техники плавания:

1. расходование энергии на уровне покоя
2. способность к рациональному использованию энергии на единицу работы
3. расходование как можно больше энергии

# БИЛЕТ № 5

1. Что вносит наибольший вклад в общее гидродинамическое сопротивление телу пловца:

1. сопротивление трения
2. сопротивления волнообразования
3. сопротивление формы

2. Что описывает педагогическая модель техники плавания:

1. пространственные и временные характеристики
2. скорость пловца
3. конкретные задачи по фазам гребка

3. . Какой вклад в достижение скорости при плавании кролем на груди вносят руки:

1. 50%
2. 90%
3. 40%

4. . К какой зоне нагрузок относится тренировочное упражнение при пульсе 130-150 в мин:

1. первой
2. второй
3. третьей
4. четвертой

5. Что такое скоростной барьер при развитии скоростных качеств:

1. время старта
2. результат на дистанции 100 метров
3. результат закрепления нерационального темпа

6. . В каких годах стал применяться интервальный метод тренировки:

1. 30-е годы 20-го столетия
2. 50-е годы 18-го столетия
3. в 19 веке

7. Что описывает биомеханическая модель техники плавания:

1. конкретные задачи по формам гребка
2. пространственные и временные характеристики
3. согласование движений

8. Какое задание относится к методу максимальных усилий для развития силы:

1. 1-3 движения в 5-8 сериях
2. один подход
3. движения до отказа

9. В чем определяется аэробная мощность организма:

1. кислородный долг
2. МПК
3. ЖЕЛ

10. Что такое индекс специальной выносливости:

1. ИВ = V дистанционная

V абсолютная

2. ИВ = МПК

1. ИВ = PWC170