

ПКС-1 Способен проектировать содержание тренировочных мероприятий и осуществлять руководство состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов

Б1.В.01.05 Теория и методика обучения плавания

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

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

2. Как изменяется плавучесть человека при дыхании?

1. при вдохе плавучесть уменьшается, при выдохе увеличивается
2. при вдохе плавучесть увеличивается, при выдохе уменьшается
3. при вдохе плавучесть не изменяется, при выдохе уменьшается
4. при вдохе и выдохе плавучесть не изменяется

Задания на установление последовательности

1. Укажите последовательность обучения технике спортивного способа плавания

1. обучение движений ногами
2. обучение движения руками
3. обучение согласованию дыхания с движения ногами
4. общее согласование работы ног, рук и дыхания
5. обучение дыхание
6. обучение согласованию дыхания с движения руками

2. Укажите последовательность фаз движений руками в цикле гребка способа кроль на груди

1. захват
2. выход из воды
3. подтягивание
4. вход в воду
5. пронос руки над водой
6. отталкивание

Задания на установление соответствия

1. Установите соответствие

1. кроль на груди	А. движение стопой вверх
2. кроль на спине	Б. движение стопами в стороны-назад-внутрь
3. брасс	В. движение стопой вниз

2. Установите соответствие методов обучения и тренировки в плавании

1. словесные	А. повторный
--------------	--------------

2. наглядные	Б.разбор и анализ действий
3. практические	В. жестикуляция

Задания открытого типа

1. Назовите основные особенности плавания.
2. Какой метод обучения используется в плавании при освоении техники спортивных способов плавания?

Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа		Задания на установление последовательности		Задания на установление соответствия	
1	3	1	513264	1	1В 2А 3Б
2	2	2	413625	2	1Б 2В 3А
Задания открытого типа					
1	Выдохи в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами				
2	Метод расчленено-конструктивного упражнения				

ПКС-2 Способен применять актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения, воспитания, контроля при реализации физкультурно-спортивной деятельности

Б1.В.01.05 Теория и методика обучения плавания

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. При каком способе плавания выполнение поворота должно обязательно включать одновременное и симметричное касание двумя руками

1. при кроле на груди
2. при кроле на спине
3. при брассе и баттерфляе
4. при брассе и кроле на спине

2. Какое расстояние пловец имеет право проныривать со старта и после поворотов

1. не более 10м
2. не более 15м
3. не более 5м
4. не более 20м

Задания на установление последовательности

1. Укажите последовательность способов в комплексном плавании

1. кроль на спине

2. кроль на груди
3. брасс
4. баттерфляй

2. Укажите последовательность смены способов плавания в комбинированной эстафете

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

3. Укажите последовательность подачи сигналов при стартовом прыжке

Задания на установление соответствия

1. Установите соответствие

1. рефери	А. проведение заседания судейской коллегии
2. главный судья	Б. сбор пловцов перед заплывом
3. судья при участниках	В. полный контроль работы всех судей и руководство ими

2. Установите соответствие

1. соблюдение правил на поворотах	А. судья-хронометрист
2. соблюдение правил по технике плавания	Б. судья на повороте
3. регистрация времени пловца	В. судья по технике плавания

Задания открытого типа

1. Какая часть тела должна разорвать поверхность воды на отметке 15 м после старта в баттерфляе, на спине и вольным стилем?
2. Каким способом разрешается плыть участнику соревнований на дистанциях вольными стилем.

Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа		Задания на установление последовательности		Задания на установление соответствия	
1	3	1	4132	1	1В 2А 3Б
2	2	2	1342	2	1Б 2В 3А
Задания открытого типа					
1	У 15-метровой отметки голова пловца должна разорвать поверхность воды.				
2	Разрешается плыть любым способом				

