

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Автономное образовательное учреждение высшего профессионального  
образования

ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ А.С.ПУШКИНА



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГАОУ ВО ЛО  
«ЛГУ им.А.С.Пушкина»  
Еремеев С.Г.

## ПРОГРАММА

### Вступительного испытания «ПЛАВАНИЕ» (теоретический экзамен)

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель предметной  
комиссии

 И.В.Абрашина

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель  
экзаменационной комиссии

\_\_\_\_\_ В.А.Макаридина

Санкт-Петербург, 2020

Абитуриенты, поступающие на факультет физической культуры (направление 44.03.01 **Педагогическое образование, Профиль – физическая культура** дневное и/или заочное отделение), кроме экзаменов по общеобразовательным предметам сдают теоретический экзамен (тестирование) по плаванию.

Экзамен включает следующие модули вопросов:

**Техника безопасности занятий на воде:** Гигиенические требования к местам занятий плаванием. Температурный режим воды и воздуха в бассейне и на открытых водоемах при организации занятий плаванием. Типовые правила по технике безопасности занятий на воде.

**Спортивное плавание:** Особенности техники спортивных способов плавания; старты и повороты на различных дистанциях; особенности обучения спортивным способам плавания; дыхание в плавании; фазы движений руками и ногами в спортивных способах плавания.

**Прикладное плавание:** прикладное значение плавания; способы прикладного плавания, их отличительные признаки; плавание в одежде и правила освобождения от одежды в воде; транспортировка пострадавшего на воде.

**Оздоровительное плавание:** Особенности водной среды и ее влияния на организм человека; влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, опорно-двигательный аппарат человека.

**Основы теории и методики воспитания физических качеств в плавании:** общая характеристика физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности); упражнения для развития основных физических качеств.

**Формы организации занятий плаванием:** взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания; разнообразие форм занятий; характерные черты урочных форм занятий; особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности.

## **Основная литература:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с  
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
2. Лях В.И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.  
<http://tom-turschool.edu.tomsk.ru/wp-content/uploads/2016/09/Fizicheskaya-kultura-uchebnik-V.I.-Lyah-2012.pdf>
3. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»  
<https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf>

## **Дополнительная литература:**

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов. М.: «Советский спорт», 2007 – 464 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Основы теории физической культуры. 10-11 класс., М., Владос, 2006 г.
4. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением «Физической культуры. Под ред. А.Т.Паршикова, В.В.Кузина, М.Я.Виленского
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2007. – 408 с.

Утверждено на заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол № 5 от 27 апреля 2020 года