

Испитна питања - Теорије и методике пливања

1. Значај пливања
2. Историјски развој пливања
3. Пливање на Олимпијским играма
4. Основни принципи одржавања тела на води
5. Пловност тела
6. Равнотежа тела
7. Фактори који отежавају кретање тела на води
8. Отпор таласа
9. Основне биомеханичке карактеристике спортског пливања и начин њиховог одређивања
10. Историјски развој краул технике
11. Анализа краул технике - положај тела и покрети руку
12. Анализа краул технике - дисање и покрети ногу
13. Анализа краул технике - општа координација покрета
14. Грешке у техници краул и њихово исправљање
15. Историјски развој леђног краула
16. Анализа леђног краула - положај тела, покрети руку и дисање
17. Анализа леђног краула - покрети ногу и координација
18. Грешке у техници леђног краул и њихово исправљање
19. Историјски развој прсне технике
20. Анализа прсне технике - положај тела и покрети руку
21. Анализа прсне технике - покрети ногу, дисање и координација
22. Грешке у техници прсно и њихово исправљање
23. Историјски развој делфин технике
24. Анализа делфин технике -положај тела и покрети руку
25. Анализа делфин технике - покрети ногу, дисање и координација
26. Грешке у делфин техници и њихово исправљање
27. Старт са стартног блока
28. Старт из воде
29. Анализа окрета у краулу
30. Анализа окрета у леђном краулу
31. Окрет у прсном пливању
32. Окрет у делфин пливању
33. Техника окрета у мешовитом пливању
34. Трајање обуке непливача
35. Избор средине за обуку непливача
36. Организација рада и формирање група
37. Час пливања и основна методска упуства
38. Методика обуке непливача
39. Навикавање на водену средину
40. Дисање у води и плутње
41. Заузимање хоризонталног положаја и клижење на води
42. Основни облици кретања у води - рад ногу, руку и координација
43. Методика обуке краул технике на сувом
44. Методика обуке краул технике у води

45. Методика обуке леђног краула на сувом
46. Методика обуке леђног краула у води
47. Методика обуке класичног прсног на сувом
48. Методика обуке класичног прсног у води
49. Обука и усавршавање технике делфин
50. Обука и усавршавање старта за краул, леђно, прсно и делфин
51. Спашавање утопљеника са обале
52. Спашавање утопљеника пливањем
53. Техника изношења утопљеника на обалу
54. Пружање помоћи изнемоглом у води
55. Пружање прве помоћи утопљенику
56. Методи вештачког дисања

Литература

1. Мадих, Д., Окичић, Т., Александровић, М. (2007). Пливање. Ниш: СИА.
2. Окичић, Т., Ахметовић, З., Мадих, Д., Допсај, М., & Александровић, М. (2007). *Пливање - практикум*. Ниш: СИА.
3. М Д. Милошевић, Д., Међедовић, Е., Мартиновић, Д.(2007) – Пливање. ФУНН