

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Водные виды спорта
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.01_2021_1111-3Ф.plx
44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**


Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 20
самостоятельная работа 119,6
часов на контроль 3,85

Виды контроля на курсах:
зачеты с оценкой 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные	8	8	8	8
Практические	8	8	8	8
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,4	0,4
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	6		6	
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	20,55	20,55	20,55	20,55
Сам. работа	119,6	119,6	119,6	119,6
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	144	144	144	144

Программа составлена на основе:

Программу составил(и):
доцент, Козлов А.В. 

Рабочая программа дисциплины
Водные виды спорта

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:
44.03.01 Педагогическое образование
утвержденного учёным советом вуза от 10.06.2021 протокол № 7.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 13.06.2021 протокол № 11

/Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 09.03 2023 г. № 7
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> Формирование систематизированных знаний и практических умений в водных видах спорта.
1.2	<i>Задачи:</i> изучить основные этапы развития видов спорта на бурной воде (рафтинг, гребной слалом) в России и за рубежом; -рассмотреть факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по рафтингу и гребному слалому; -ознакомиться с методикой организации занятий по рафтингу и гребному слалому с различными возрастными группами населения; -уметь планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий туристической направленности с различными контингентами населения с учетом санитарно-гигиенических и климатических норм; - планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях по рафтингу и гребному слалому, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; - использовать специальную терминологию, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Биомеханика
2.1.2	Спортивное ориентирование
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Виды спорта на бурной воде
2.2.2	Туризм
2.2.3	Водный туризм
2.2.4	Туризм и способы выживания
2.2.5	Новые физкультурно-спортивные виды

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-2: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации основных общеобразовательных программ в предметной области	
ИД-1.ПК-2: Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма	
Знать: методику организации занятий для совершенствования навыков в области физической культуры, спорта и туризма. Уметь: использовать полученные навыки и умения в области физической культуры, спорта и туризма, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся Владеть: естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями	
ИД-2.ПК-2: Способен осуществлять реализацию оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма	
Знать: способы и методы реализации оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения Уметь: реализовывать оздоровительно-реабилитационные, туристско-рекреационные и физкультурно-спортивные задачи обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма Владеть: навыками в области физической культуры, спорта и туризма	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание

	Раздел 1. Краткая история водных видов спорта						
1.1	Краткая история водных видов спорта /Лек/	3	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Краткая история водных видов спорта /Ср/	3	20	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. Характеристика видов спорта на бурной воде						
2.1	Характеристика видов спорта на бурной воде /Лек/	3	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Характеристика видов спорта на бурной воде /Ср/	3	20	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
2.3	Характеристика видов спорта на бурной воде /Лаб/	3	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Плавание спортивными стилями						
3.1	Плавание спортивными стилями /Пр/	3	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Плавание спортивными стилями /Ср/	3	16	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
3.3	Плавание спортивными стилями /Лаб/	3	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 4. Прыжки в воду						
4.1	Прыжки в воду /Лаб/	3	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Прыжки в воду /Ср/	3	19,6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
4.3	Прыжки в воду /Пр/	3	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 5. Водное поло						
5.1	Водное поло /Пр/	3	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Водное поло /Ср/	3	20	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 6. Синхронное плавание						
6.1	Синхронное плавание /Пр/	3	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
6.2	Синхронное плавание /Ср/	3	12	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 7. Виды гребли на гладкой воде						
7.1	Виды гребли на гладкой воде /Лаб/	3	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
7.2	Виды гребли на гладкой воде /Ср/	3	12	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 8. Консультации						

8.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 9. Промежуточная аттестация (зачёт)						
9.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	3	3,85	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
9.2	Контактная работа /КСРАТТ/	3	0,15	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Закономерности воздействия потока воды на однокорпусное (байдарка, лодка, каяк), двухкорпусное (катамаран) и многокорпусное (плот) судно.
2. Определение морфологических характеристик реки.
3. Получение сведений о водном режиме изучаемого водотока.
4. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности.
5. Подготовка и походное оборудование туристских судов
6. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника.
7. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей. Спасательные средства и их хранение.
8. Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи.
9. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.
10. Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала.
11. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха.
12. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях.
13. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.
14. Типы и виды костров. Костровое оборудование.
15. Установка туристских судов на ночь.
16. Классификация ошибок при прохождении препятствий на воде.
17. Психологическая характеристика видов спорта на бурной воде
18. Роль зрительной памяти в видах спорта на бурной воде и упражнения для ее развития..
19. Роль внимания в видах спорта на бурной воде и способы его развития
20. Суть общей физической подготовки водника
21. Факторы, обуславливающие специальную физическую подготовку водника
22. Средства специальной подготовки.
23. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса
24. Факторы, влияющие на результат спортсмена
25. Организация питания спортсмена-водника
26. Основные направления в планировании подготовки спортсмена-водника
27. В чем сущность классического варианта планирования
28. В чем сущность системы планирования при обучении техники и тактики
29. Состав судейской коллегии массовых соревнований по видам спорта на бурной воде
30. Обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК)
31. Каким требованиям должно отвечать место проведения соревнований по видам спорта на бурной воде
32. Что нужно учитывать при планировании дистанции массовых соревнований.
33. Цели и задачи начального обучения в плавании
34. Методы очистки и обеззараживания воды в бассейне
35. Характеристика спортивного плавания
36. Методика обучения спасению тонущих
37. Анализ техники плавания способом кроль на спине
38. Личная гигиена пловца
39. Методика обучения плаванию способом кроль на спине
40. Методика обучения плаванию способом брасс на груди

5.2. Темы письменных работ

1. Тенденции развития водного туризма (по странам).
2. План подготовки водного похода и обязанности участников.
3. Особенности составления сметы похода и питания.
4. Личное и групповое снаряжение в водном походе.
5. Техника и тактика передвижения в водном походе.

6. Особенности организации и проведения водного похода.
7. Распределение туристских обязанностей в водном походе
8. Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на воде.
9. Проблемы и перспективы развития водного туризма в России.
10. Особенности, проблемы и перспективы развития водного туризма в Республике Алтай.
11. История развития видов спорта на бурной воде.
12. История развития гребного слалома.
13. Содержание водной туристской подготовки.
14. Методика обучения технике гребли на рафте и каное.
15. Правила соревнований по гребному слалому.
16. Правила соревнований по рафтингу.
17. Правила соревнований по фристайлу.
18. История каркасных маломерных судов.
19. Правила техники безопасности при занятии видами спорта на бурной воде.
20. Физические качества необходимые при гребле.
21. Развитие рафтинга в современной России.
22. Классификация водных судов.
23. Инвентарь для занятия спортом на бурной воде.
24. Инвентарь и оборудование для ремонта водных судов и ухода за ними.
25. Обязанности судейской бригады обслуживающей соревнования: по рафтингу, гребному слалому и фристайлу.
26. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке пловцов (психологических, физиологических, фармакологических, питание спортсмена).
27. Тактика ведения борьбы на дистанции на основе изучения эффективности способов спортивного плавания.
28. Психологическая подготовка пловцов.
29. Прогнозирование спортивных результатов и оценка специальной работоспособности на основе зависимости «ЧСС – скорость плавания».
30. Воспитательная работа тренера по спортивному плаванию.
31. Планирование и проведение занятий в различных климатических условиях.
32. Возрастная динамика функциональных возможностей пловцов.
33. Методика (содержание годичного цикла) подготовки юных пловцов, занимающихся в группах начальной подготовки ДЮСШ.
34. Информативность физиологических показателей физической подготовленности пловцов, определяемых на основе зависимости «скорость плавания – ЧСС».
35. Динамика показателей функциональной подготовленности и объемов нагрузки в циклических средствах тренировки в годичном цикле подготовки у пловцов квалификации КМС.
36. Социально-психологический статус учащихся (студентов) занимающихся в спортивной секции.
37. Психология спортивной деятельности подростков.
38. Двигательная активность учащихся (студентов) и успеваемость по теоретическим предметам.
39. Общая характеристика оздоровительного влияния занятий плаванием на организм занимающихся.
40. Общая характеристика прикладного плавания.

Фонд оценочных средств

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Водолеева В.А., Козлов А.В.	Виды спорта на бурной воде: учебное пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2014	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=198:vidy-sporta-na-burnoj-vode&catid=25:sport&Itemid=179
Л1.2	Максимова М.Н.	Теория и методика синхронного плавания: учебник	Москва: Издательство «Спорт», 2017	http://www.iprbookshop.ru/63656.html
Л1.3	Махов С.Ю.	Плавание: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016	http://www.iprbookshop.ru/65713.html

6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Карась Т. Ю.	Теоретико-методические основы оздоровительного плавания: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019	http://www.iprbookshop.ru/86455.html
Л2.2	Школьников Л.Е., Морозов А.И.	Организация занятий по плаванию в ВУЗе: учебное пособие	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016	http://www.iprbookshop.ru/70481.html
6.3.1 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	7-Zip			
6.3.1.2				
6.3.1.3	Adobe Reader			
6.3.1.4	CDBurnerXP			
6.3.1.5	Far Manager			
6.3.1.6	Firefox			
6.3.1.7	Foxit Reader			
6.3.1.8	Google Chrome			
6.3.1.9	Internet Explorer/ Edge			
6.3.1.10	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ			
6.3.1.11	MS Office			
6.3.1.12	MS WINDOWS			
6.3.1.13	Paint.NET			
6.3.1.14	VLC media player			
6.3.1.15	XnView			
6.3.1.16	Яндекс.Браузер			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем				
6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»			
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks			

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
-----------------	------------	--------------------

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Практические занятия и семинары
 Для эффективного проведения занятий и высококачественного выполнения практических работ в группе должно быть не более 15 человек.
 К практическим занятиям студенты могут приступить только после того, как прослушают лекции по соответствующему разделу темы (модулю) и разберут теоретический материал в начале проведения работы. Это обеспечит должную теоретическую подготовку и понимание полученных результатов.
 Для лучшего усвоения методики проведения практической работы студенты работают либо индивидуально, либо в парах.
 Для выполнения практической работы студент получает необходимое оборудование и самостоятельно выполняет работу в соответствии с планом. Ход работы и ее теоретическое обоснование необходимо фиксировать в тетради. Преподаватель в течение всего занятия следит за выполнением каждой работы, консультирует студентов, а в конце занятия принимает работу. Пропущенное занятие должно быть отработано. При отработке студент полностью сдает теоретический материал по соответствующей теме, проводит практическую работу и защищает ее.