

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

проректором по учебной работе университета
19 февраля 2020 г.
Регистрационный № УД-89

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по плаванию)»

Минск
БГУФК
2020

УДК 797.2(073)
ББК 75.717.5я73
П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

СОСТАВИТЕЛИ:

Г.И. Башлакова, заведующий кафедрой водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук;

А.Б. Глазко, доцент кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Р.Ф. Вишневский, старший преподаватель кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Е.И. Иванченко, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор педагогических наук, профессор;

П.М. Прилуцкий, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 30.12.2019 № 6);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.01.2020 № 11);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 19.02.2020 № 4)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	11
Раздел I. Общие основы теории плавания	11
Тема 1. Введение в специальность	11
Тема 2. Плавание в национальной системе физического воспитания	11
Тема 3. Правила безопасного поведения на занятиях плаванием в искусственных бассейнах и на открытых водоемах	11
Тема 4. Актуальные вопросы развития плавания и водных видов спорта	12
Тема 5. История возникновения и развития плавания	12
Тема 6. Классификация и терминология в водных видах спорта	12
Тема 7. Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию	12
Раздел II. Техника плавания	13
Тема 8. Основы гидростатики и гидродинамики. Биомеханика плавательных движений	13
Тема 9. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	13
Тема 10. Техника прикладного плавания	14
Тема 11. Характеристика средств обучения плаванию	14
Тема 12. Анализ техники спортивных и прикладных способов плавания	14
Раздел III. Теория и методика обучения плаванию	15
Тема 13. Реализация основных принципов обучения. Эволюция методики обучения плаванию	15
Тема 14. Инновационные технологии в методике обучения плаванию	15
Тема 15. Методы обучения плаванию	15
Тема 16. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов	15
Тема 17. Методика обучения технике прикладных способов плавания и приемам спасания тонущих	16
Тема 18. Методика исправления ошибок и недостатков в технике плавания ..	16
Тема 19. Особенности методики обучения плаванию взрослых	16
Тема 20. Методы и средства совершенствования техники спортивных способов плавания	16
Раздел IV. Организационно-методическая структура процесса обучения плаванию	17
Тема 21. Цель, задачи, содержание массового обучения плаванию	17
Тема 22. Организационно-методическая структура процесса обучения на глубокой воде	17
Тема 23. Методика организации и проведения учебно-тренировочного занятия по плаванию	18
Тема 24. Методика организации и проведения игр, развлечений в воде и водных праздников	18
Тема 25. Программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях	18

Тема 26. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки (ГНП)	18
Тема 27. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах (УТГ)	19
Тема 28. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования (ГСС).....	19
Тема 29. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ)	20
Тема 30. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов.....	20
Раздел V. Педагогическое мастерство тренера	20
Тема 31. Структура педагогического мастерства тренера	20
Тема 32. Специальная терминология, жестикауляция тренера в педагогической деятельности	21
Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований.....	21
Раздел VI. Спортивный отбор в плавании	22
Тема 34. Характеристика этапов спортивного отбора и спортивной ориентации пловцов	22
Тема 35. Определение модельных характеристик, прогнозирование спортивных результатов	22
Тема 36. Критерии и методика спортивного отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки	23
Раздел VII. Основы теории и методики спортивной тренировки в плавании	23
Тема 37. Цель, задачи и основы управления спортивной тренировкой	23
Тема 38. Закономерности и принципы спортивной тренировки.....	23
Тема 39. Средства, методы и компоненты спортивной тренировки.....	24
Тема 40. Структура и содержание общей и специальной подготовки пловца	24
Тема 41. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь	24
Тема 42. Методика направленного развития силовых способностей (качеств) пловца	25
Тема 43. Методика направленного развития скоростных способностей (качеств) пловца	26
Тема 44. Методика направленного развития выносливости пловца	26
Тема 45. Методика направленного развития гибкости пловца	26
Тема 46. Методика направленного развития координационных способностей пловца	26
Тема 47. Техничко-тактические характеристики и методика обучения синхронному плаванию	27
Тема 48. Техничко-тактические характеристики и методика обучения водному поло	27
Тема 49. Техничко-тактические характеристики и методика обучения подводному плаванию	27
Тема 50. Техничко-тактические характеристики и методика обучения прыжкам в воду	28

Раздел VIII. Основы научной деятельности	28
Тема 51. Проблемы и перспективы развития научных исследований по плаванию и водным видам спорта в стране и за рубежом.....	28
Тема 52. Задачи и организация научно-исследовательской работы (НИР) и учебно-исследовательской работы студентов (УИРС)	28
Тема 53. Требования к процедуре тестирований и обработке результатов исследования.....	29
Тема 54. Методы и методика предоставления научной информации	29
Тема 55. Методика защиты результатов курсовой работы.....	30
Тема 56. Требования к подготовке курсовых и дипломных студенческих работ.....	30
Раздел IX. Современная система спортивной подготовки в плавании	30
Тема 57. Цели, задачи и содержание тренировки на различных этапах многолетней спортивной подготовки	30
Тема 58. Построение спортивной подготовки пловцов в течение года	31
Тема 59. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий с пловцами различной квалификации в многолетнем аспекте.....	32
Тема 60. Адаптация, нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке.....	32
Тема 61. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней спортивной подготовки	32
Тема 62. Структура и особенности соревновательной деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки	33
Тема 63. Тактика соревновательной деятельности.....	33
Тема 64. Методика построения учебно-тренировочного процесса в макроциклах	33
Тема 65. Методика построения учебно-тренировочных занятий в микроциклах и мезоциклах	34
Тема 66. Построение программ тренировочных занятий спринтеров, стайеров на различных этапах и периодах спортивной подготовки.....	34
Раздел X. Медико-биологическое и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	34
Тема 67. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной тренировки	34
Тема 68. Средства восстановления и стимуляции работоспособности пловцов. Питание пловцов в различные периоды годичной спортивной подготовки	35
Тема 69. Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки. Типичные заболевания и травматизм пловцов	35
Тема 70. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу. Всемирный антидопинговый кодекс	36
Тема 71. Мотивация нарушений антидопинговых правил. Наказания за нарушение антидопинговых правил	36
Тема 72. Классификация бассейнов, основное и вспомогательное оборудование	36

Тема 73. Нормативно-правовые документы, регламентирующие работу бассейнов.....	36
Тема 74. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.....	36
Раздел XI. Организационная деятельность спортивно-оздоровительных лагерей.....	37
Тема 75. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.....	37
Тема 76. Материально-техническое и санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря.....	37
Тема 77. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря.....	38
Тема 78. Организация идеологической, воспитательной и учебно-тренировочной работы, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере.....	38
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	39
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования).....	39
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по плаванию)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов).....	44
Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по плаванию)».....	48
Список рекомендуемой литературы.....	51

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по плаванию)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом высшего образования I степени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебным планом вышеуказанного направления специальности и учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по плаванию)».

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования I степени ОСВО 1-88 02 01-2013.

Целью проведения государственного экзамена является проверка и оценка теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника в области избранного вида спорта (плавание).

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения выпускником учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения выпускника ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области избранного вида спорта (плавание), иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;
- оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (плавание), использовать при ответах междисциплинарные научные знания;
- оценка уровня информационной и коммуникативной культуры выпускника;
- оценка уровня компетентностной готовности выпускника к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Выпускник должен:

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития плавания;
- основные понятия в плавании;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления в плавании;

- правила спортивных соревнований;
- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена;
- технику и тактику спортивного плавания;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в плавании;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсменов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в плавании;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в плавании;
- соревновательную деятельность в плавании;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;

уметь:

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- организовывать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- готовить судей по плаванию и другим водным видам спорта;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику плавания;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике плавания;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

владеть:

- понятийным аппаратом плавания и других водных видов спорта;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой плавания;
- методикой обучения начальному плаванию и технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- тактикой плавания;

- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по плаванию)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» со смежными учебными дисциплинами.

Программа государственного экзамена основана на содержании учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Общие основы теории плавания.

Раздел II. Техника плавания.

Раздел III. Теория и методика обучения плаванию.

Раздел IV. Организационно-методическая структура процесса обучения плаванию.

Раздел V. Педагогическое мастерство тренера.

Раздел VI. Спортивный отбор в плавании.

Раздел VII. Основы теории и методики спортивной тренировки в плавании.

Раздел VIII. Основы научной деятельности.

Раздел IX. Современная система спортивной подготовки в плавании.

Раздел X. Медико-биологическое обеспечение и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Раздел XI. Организационная деятельность спортивно-оздоровительных лагерей.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена выпускнику следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования);
- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов);

– критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене;

– список рекомендуемой литературы.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов), нормативные правовые акты и другие документы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ПЛАВАНИЯ

Тема 1. Введение в специальность

Предмет, содержание и задачи учебной дисциплины. Система подготовки тренера по плаванию и учителя физической культуры. Специфика учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», его краткая история; традиции кафедры водных видов спорта.

Краткая характеристика основных разделов и тем учебной дисциплины. Организация изучения учебной дисциплины, права и обязанности студентов при изучении учебной дисциплины. Характеристика видов занятий. Режим учебной, спортивной, научной и общественной деятельности студентов. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса: спортивное оборудование и инвентарь, спортивная форма и аппаратура. Зачетные и экзаменационные требования.

Тема 2. Плавание в национальной системе физического воспитания

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь. Роль, место и значение плавания в системе физического воспитания в учреждениях дошкольного образования, общего среднего образования и средних специальных учреждениях образования, студентов учреждений высшего образования. Система и программно-методическое обеспечение процесса обучения плаванию в учреждениях дошкольного образования, учреждениях общего среднего образования, средних специальных и учреждениях высшего образования, в Вооруженных силах, специальных военизированных подразделениях.

Тема 3. Правила безопасного поведения на занятиях плаванием в искусственных бассейнах и на открытых водоемах

Правила безопасного поведения на занятиях в искусственных бассейнах и на открытых водоемах. Требования к комплектованию учебных групп и организации занимающихся. Документация учета посещаемости и содержания занятий. Требования, предъявляемые к правилам безопасности и охране труда в процессе учебной, тренировочной и оздоровительной работы.

Основные причины травматизма на занятиях плаванием. Методические и организационные требования предотвращения травматизма. Причины спортивного травматизма в плавании и меры предупреждения травм в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Тема 4. Актуальные вопросы развития плавания и водных видов спорта

Состояние и перспективы развития европейского и мирового плавания.

Итоги выступлений белорусских пловцов и представителей других водных видов спорта на международных спортивных соревнованиях. Рейтинги белорусских спортсменов в европейской и мировой классификациях.

Современные тенденции организации учебно-тренировочного процесса. Инновационные технологии обеспечения тренировки квалифицированных спортсменов.

Анализ республиканских спортивных соревнований по плаванию и водным видам спорта. Состояние и перспективы развития плавания в областях Республики Беларусь.

Сведения о развитии спортивного плавания и других водных видов спорта в стране и за рубежом. Инновационные тенденции в технике, методике тренировки, правилах спортивных соревнований, оборудовании, инвентаре, обеспечении учебно-тренировочного процесса. Анализ важнейших отечественных и международных спортивных соревнований.

Тема 5. История возникновения и развития плавания

История развития плавания. Возникновение плавания как навыка. Плавание как спортивный вид программы в Олимпийских играх, Европейском и мировом спортивном движении. Первые школы плавания в СССР и Беларуси. Современное состояние развития плавания в Республике Беларусь. Создание отечественной школы и системы спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации. Участие и достижения отечественных представителей плавания и водных видов спорта на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты плавания нашей страны.

Тема 6. Классификация и терминология в водных видах спорта

Определение и содержание понятий: «классификация», «терминология». Основные принципы построения классификаций. Терминология и классификация для обозначения техники и тактики в водных видах спорта (плавание, водное поло, синхронное плавание, подводное плавание, прыжки в воду). Теоретические, методические и судейские понятия, термины в плавании и водных видах спорта. Соблюдение терминологии в учебно-тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по плаванию. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.

Тема 7. Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию

Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию, виды спортивных соревнований, система оценки и зачетов. Организация подготовки спортивных соревнований с различным контингентом участников.

Подготовка и оформление необходимой для спортивных соревнований документации. Порядок работы и взаимодействия судей. Организация работы и взаимодействия судей по плаванию.

Организация работы судей на спортивных соревнованиях по плаванию. Проведение спортивных соревнований в учебной группе. Организация и проведение спортивных соревнований по плаванию в ДЮСШ. Участие в работе судейских бригад по плаванию на городских и республиканских спортивных соревнованиях. Анализ и оценка работы судей.

РАЗДЕЛ II. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

Тема 8. Основы гидростатики и гидродинамики.

Биомеханика плавательных движений

Основы гидростатики и гидродинамики в плавании. Основные характеристики движений пловца. Биомеханика гребковых движений. Кинематические и динамические характеристики движений пловца в различных способах плавания. Положение тела пловца в воде и силы гидродинамического сопротивления. Силы, действующие на тело пловца.

Классификация сил, действующих на тело пловца. Создание движущей силы. Траектория и ориентация рабочих звеньев во время гребка. Механизм гребковых движений рук. Вспомогательные движения туловищем и «дополнительные» движущие силы. Фазовая структура движений в плавании.

Тема 9. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Эволюция техники плавания способами кроль на груди, на спине, баттерфляй, брасс и общая характеристика техники плавательных движений.

Кинематические (пространственные, временные, пространственно-временные) и динамические (внешние, внутренние) характеристики техники плавания.

Техника плавания способом кроль на груди: положение тела и дыхание, техника движений руками и дыхание, техника движений ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания.

Техника плавания способом кроль на спине: положение тела и дыхание, техника движений руками и дыхание, техника движений ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания.

Техника плавания способом брасс: положение тела и дыхание, техника движений руками и дыхание, техника движений ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания.

Техника плавания способом баттерфляй: положение тела и дыхание, техника движений руками и дыхание, техника движений ногами, общее согласование движений рук, ног, туловища и дыхания.

Техника старта при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем: с захватом руками за тумбочку (греб-старт), легкоатлетический старт. Техника старта при плавании кролем на спине. Техника стартов при эстафетном плавании.

Техника поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем. Техника поворотов при комплексном плавании.

Тема 10. Техника прикладного плавания

Общая характеристика прикладного плавания, классификация, способы плавания, применяемые в прикладном плавании.

Техника прикладных способов плавания: на боку, на боку без выноса рук, кроль без выноса рук, брасс на спине, кроль на спине без выноса рук. Техника ныряния (в длину, в глубину). Техника прикладных прыжков в воду.

Техника плавания в одежде и освобождение от нее в воде. Последовательность действий при спасании вплавь. Способы транспортировки. Техника освобождения от захватов и обхватов тонущего.

Оказание первой помощи пострадавшему на воде. Выполнение практических нормативов по прикладному плаванию.

Тема 11. Характеристика средств обучения плаванию

Классификация и характеристика средств обучения плаванию. Задачи, решаемые в процессе выполнения упражнений. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Учебные прыжки в воду. Игры и развлечения в воде.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Направленность упражнений. Подбор упражнений для изучения техники движений ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании спортивными способами плавания (кроль на груди, на спине, баттерфляй, брасс), стартов и поворотов.

Составление комплексов общеразвивающих, подготовительных, подводящих, имитационных и специальных физических упражнений для обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Тема 12. Анализ техники спортивных и прикладных способов плавания

Методика анализа параметров техники движений пловца. Методика расчета параметров темпа и «шага» при плавании спортивными способами плавания с различной скоростью. Классификация ошибок, причины их возникновения. Ошибки в технике плавания спортивными и прикладными способами плавания: грубые, незначительные, локальные, взаимосвязанные, типичные ошибки. Условия исправления ошибок (систематическое повторение учебного материала, применение подводящих и подготовительных упражнений, изменение исходных положений и условий для выполнения упражнений, понимание занимающимися причин своих ошибок, последовательное исправление ошибок, сначала грубых, затем незначительных).

Критерии дифференцированной оценки техники спортивных способов плавания. Выполнение движений, соответствующих требованиям модельных характеристик. Незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники, ведущее к снижению эффективности движений в воде).

Значительные ошибки, влияющие на эффективность действий пловца в воде в конкретном способе плавания. Грубые ошибки, искажающие основу техники двигательного действия.

РАЗДЕЛ III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Тема 13. Реализация основных принципов обучения.

Эволюция методики обучения плаванию

Характеристика дидактических (педагогических) принципов обучения в плавании и других водных видах спорта. Основы реализации дидактических принципов в реальных условиях учебного процесса по плаванию. Характеристика методик: целостно-раздельная, параллельно-последовательная, комплексная. Эволюция методики обучения плаванию.

Тема 14. Инновационные технологии в методике обучения плаванию

Цели, задачи и содержание реализации инновационных технологий в спортивной педагогике, в методике обучения плаванию. Научно-методическое обеспечение учебного и тренировочного процессов с использованием средств инновационных технологий. Перспективы реализации в учебно-тренировочном процессе компьютерных технологий и интернет-ресурсов. Современные инновационные технологии обеспечения и сопровождения учебно-тренировочного процесса в плавании и других водных видах спорта.

Методика анализа техники плавания спортивными способами с использованием мультимедийной системы компьютерной видеосъемки. Программирование компьютерного анализа техники локомоций в плавании и других водных видах спорта. Определение модельных характеристик техники плавания сильнейших пловцов с использованием инновационных технологий.

Тема 15. Методы обучения плаванию

Характеристика методов обучения плаванию. Наглядные методы, словесные методы (объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ), практические методы (метод упражнения, соревновательный, контрольный).

Тема 16. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Этапы, общая схема и последовательность обучения. Последовательность обучения технике спортивных способов плавания, простейших прыжков в воду, стартов и поворотов.

Методика анализа эффективности педагогического процесса обучения плаванию. Характеристика педагогических приемов. Виды координации движений (многократное выполнение движений одной конечности, поочередная, попеременная). Методика использования внешних ориентиров. Характеристика общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений. Формы записи физических упражнений. Дозировка

физических упражнений. Содержание организационно-методических указаний. Оборудование и инвентарь, используемые в процессе обучения.

Проведение и методический анализ игр и развлечений, применяемых на разных этапах обучения плаванию. Проведение и методический анализ комплексов упражнений на суше и в воде для обучения плаванию

Критерии оценки эффективности процесса обучения. Методика использования экспертных карт педагогических наблюдений.

Тема 17. Методика обучения технике прикладных способов плавания и приемам спасания тонущих

Методика обучения технике прикладных способов плавания и приемам спасания тонущих. Последовательность обучения отдельному способу прикладного плавания (ознакомление, разучивание, тренировка). Последовательность действий при спасании тонущего: вход в воду, подплывание, освобождение от захватов и обхватов, транспортировка, извлечение из воды, первая помощь на берегу (бортике бассейна).

Тема 18. Методика исправления ошибок и недостатков в технике плавания

Классификация, характеристика и содержание ошибок в технике плавания по элементам и в координации прикладными и спортивными способами плавания. Составление педагогических карт наблюдений за ошибками в технике прикладных и спортивных способов плавания. Оценка техники плавания по элементам и в координации по количественным и качественным характеристикам. Составление комплексов упражнений на суше и в воде для исправления ошибок в технике прикладных, спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Тема 19. Особенности методики обучения плаванию взрослых

Особенности методики обучения плаванию взрослых. Возрастные особенности формирования навыка плавания. Учет уровня физической подготовленности, состояния здоровья, ограничения в нагрузке. Использование спортивного оборудования и инвентаря в обучении плаванию взрослых.

Тема 20. Методы и средства совершенствования техники спортивных способов плавания

Характеристика основных средств и методов совершенствования техники спортивных способов плавания. Характеристика комплексов упражнений различной педагогической направленности.

Упражнения на суше и в воде для совершенствования рациональных вариантов техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Упражнения для освоения техники плавания спортивными способами плавания на коротких, средних и длинных дистанциях. Упражнения для

освоения и совершенствования техники выполнения рациональных вариантов стартов и поворотов при плавании спортивными способами.

Инвентарь и оборудование, используемые в процессе совершенствования техники плавания. Характеристика словесных, наглядных, практических средств и методов. Содержание и методика использования карт педагогического анализа техники плавания, стартов и поворотов. Проведение педагогического анализа техники плавания, стартов и поворотов на практических занятиях учебной группы в бассейне. Интерпретация и анализ полученных результатов исследования, методика составления аналитической записки по результатам наблюдений. Методика составления программ учебно-тренировочных занятий на суше и в воде, направленных на совершенствование элементов техники плавания. Проведение учебной практики на группе студентов по заданию преподавателя.

РАЗДЕЛ IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Тема 21. Цель, задачи, содержание массового обучения плаванию

Система массового обучения плаванию. Цель, задачи и содержание массового обучения плаванию. Перспективы и возможности массового обучения плаванию в национальном масштабе. Организационно-методические концепции реализации массового обучения на открытых водоемах и в искусственных бассейнах. Программное обеспечение массового обучения плаванию. Схема и методическая последовательность обучения плаванию в массовом масштабе. Методика составления учебной документации.

Организация мест занятий на открытых водоемах для массового обучения плаванию. Методика комплектования учебных групп. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий на открытых водоемах. Правила безопасности проведения занятий. Медицинское сопровождение массового обучения плаванию.

Тема 22. Организационно-методическая структура процесса обучения на глубокой воде

Особенности обучения плаванию в глубоководном бассейне. Правила безопасного поведения и требования к обеспечению безопасности занимающихся. Профилактические мероприятия по предупреждению и предотвращению несчастных случаев и травматизма. Принципы и методика комплектования учебных групп. Требования к организации занятий с различным контингентом занимающихся.

Методы и средства обучения плаванию на глубокой воде. Документация планирования, учета и контроля. Составление комплексов упражнений в воде в глубоководном бассейне. Требования к страховке занимающихся. Место расположения преподавателя в бассейне. Инвентарь, оборудование и спасательные средства. Составление учебных, рабочих программ организации и проведения занятий на глубокой воде.

Тема 23. Методика организации и проведения учебно-тренировочного занятия по плаванию

Методика составления планов-конспектов учебно-тренировочного занятия по обучению и совершенствованию техники. Методика определения общей и моторной плотности занятий. Методика исследования динамики частоты сердечных сокращений занимающихся в процессе занятия. Основные действия и место расположения тренера в процессе занятий. Методика визуального контроля за поведением и действиями занимающихся. Методика подведения итогов занятия и оценки групповой и индивидуальной деятельности. Методика протоколирования результатов оценки эффективности обучения и совершенствования техники.

Тема 24. Методика организации и проведения игр, развлечений в воде и водных праздников

Организационно-методические требования к организации и проведению игр, развлечений в воде и водных праздников. Характеристика разновидностей игр, развлечений и праздников. Виды массовых представлений и шоу на воде. Обеспечение соблюдения правил безопасности в процессе проведения игр, развлечений и праздников.

Разработка сценариев водных праздников. Основы режиссуры водных праздников и зрелищ. Требования к инвентарю для проведения игр и развлечений. Методика составления игровых карточек.

Тема 25. Программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях

Цель, задачи и требования к программно-методическому обеспечению учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва. Характеристика и требования к содержанию программ для различных учреждений. Структура и содержание положений о ДЮСШ и СДЮШОР. Характеристика документации планирования и регламентации работы. Структура ДЮСШ и СДЮШОР. Структура программ и содержание основных разделов. Порядок разработки и утверждения программ. Мероприятия по организации и проведению контроля выполнения программных требований.

Содержание основных разделов действующих программ для учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. Параметры нагрузки и содержания различных разделов подготовки (теоретической, практической). Содержание и периодичность видов контроля в учебно-тренировочном процессе.

Тема 26. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки (ГНП)

Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в ГНП первого и второго годов обучения. Основные

задачи спортивной подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле. Основная тематика раздела теоретической подготовки. Содержание практической подготовки. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов спортивной подготовки. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании ГНП.

Тема 27. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах (УТГ)

Структура учебно-тренировочных занятий. Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в УТГ первого, второго, третьего и свыше трех лет обучения. Основные задачи спортивной подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле спортивной подготовки. Основная тематика раздела теоретической подготовки. Содержание практической подготовки. Соотношение средств общей, специальной, физической и технической подготовки по годам обучения. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов спортивной подготовки. Составление комплексов упражнений на суше и в воде различной тренировочной направленности. Особенности плавательной подготовки. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании УТГ.

Тема 28. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования (ГСС)

Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в ГСС первого, второго и свыше двух лет обучения. Основные задачи спортивной подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле спортивной подготовки. Основная тематика раздела теоретической подготовки. Содержание практической подготовки. Соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки по годам обучения. Характеристика видов спортивной подготовки. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Перечень необходимого инвентаря и оборудования. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов спортивной подготовки. Составление комплексов упражнений на суше и в воде различной тренировочной направленности. Особенности плавательной подготовки. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании ГСС.

Тема 29. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ)

Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в ГВСМ первого, второго, третьего и свыше трех лет обучения. Основные задачи спортивной подготовки. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле. Основная тематика раздела теоретической подготовки. Содержание практической подготовки. Соотношение средств общей, специальной, физической и технической подготовки по годам обучения. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Перечень необходимого инвентаря и оборудования. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов спортивной подготовки. Составление комплексов упражнений на суше и в воде различной тренировочной направленности. Особенности плавательной подготовки. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании ГВСМ.

Тема 30. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов

Определение понятия «учебно-тренировочный сбор». Учебно-тренировочный сбор как одна из форм учебно-тренировочного процесса по плаванию и другим водным видам спорта. Разновидности учебно-тренировочных сборов: установочный, оздоровительный. Цели и задачи учебно-тренировочного сбора по плаванию. Продолжительность учебно-тренировочных сборов. Количественный состав участников учебно-тренировочных сборов.

Этапы организации учебно-тренировочных сборов по плаванию и другим водным видам спорта. Руководство учебно-тренировочными сборами. Планирование учебно-тренировочных сборов. Смета расходов. Финансирование учебно-тренировочных сборов. Питание. Учебная документация учебно-тренировочного сбора. Отчет о проведении учебно-тренировочного сбора. Расчет на теоретические и практические занятия. Распорядок дня. Особенности методики тренировок на учебно-тренировочных сборах.

РАЗДЕЛ V. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА

Тема 31. Структура педагогического мастерства тренера

Структура педагогической деятельности тренера. Профессиональная характеристика модели специалиста в плавании и других водных видах спорта. Основные обязанности тренера в работе с различными группами спортсменов. Мотивационно-целевая сфера личности тренера. Профессионально-психологические и личностные качества тренера.

Основы профессиональной адаптации тренера. Факторы, влияющие на выбор средств и методов управляющих воздействий тренеров на учеников. Тренер как воспитатель. Научно-исследовательская работа тренера. Общая и

специальная профессиональная состоятельность тренера. Коммерческие и предпринимательские аспекты в деятельности тренера.

Тренер как организатор учебно-тренировочного процесса. Объекты управленческого влияния тренера. Роль тренера спортивного коллектива в идеологическом и нравственном воспитании учеников. Комплекс идеологических навыков и умений тренера, необходимых для качественного и эффективного решения педагогических задач.

Сопоставительно-сравнительный анализ деятельности тренеров разного уровня мастерства. Компонентный анализ структуры педагогической деятельности и личности тренеров и спортсменов как субъектов этой деятельности. Теоретическая, методическая и практическая деятельность тренера. Система «тренер – спортсмен – спортивный коллектив» в педагогическом процессе обучения и тренировки.

Структурные компоненты деятельности тренера: гностический, проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный.

Содержание и характеристика педагогических способностей, умений и навыков тренера по плаванию.

Тема 32. Специальная терминология, жестикуляция тренера в педагогической деятельности

Специальная терминология в плавании и других водных видах спорта, ее цель и значение в процессах обучения и тренировки. Требования, предъявляемые к терминологическому словарю тренера. Общепринятые и специальные термины. Требования к формированию определений и понятий в процессах обучения и тренировки.

Цель, значение, характеристика жестикуляции тренера в педагогической деятельности в плавании и других водных видах спорта. Жесты, применяемые при исправлении ошибок в технике спортивных способов плавания.

Тема 33. Формирование навыков профессиональной подготовленности тренера. Совершенствование навыков судейства спортивных соревнований

Методическое и материальное обеспечение организации труда тренера. Характеристика уровней деятельности тренера и ученика: репродуктивный, адаптивный, локально-моделирующий, системно-моделирующий знания, системно-моделирующий деятельность и поведение.

Критерии педагогического мастерства, факторы и предпосылки повышения эффективности деятельности тренера. Профессионально-прикладной портрет тренера высокого, среднего и низкого уровня мастерства. Требования к деятельности тренера. Личностные качества и авторитет тренера. Функции тренера. Структура деятельности тренера (компоненты проектировочный и конструктивный, организаторский, коммуникативный, гностический). Ролевые позиции тренера. Характеристика авторитарного, демократического и комбинированного стилей руководства.

Проведение занятий в целом или их частей по заданию преподавателя с последующим анализом профессиональной подготовленности студента.

Спортивное соревнование как часть учебно-тренировочного процесса. Система и виды спортивных соревнований в плавании и других водных видах спорта. Содержание разделов положения о спортивных соревнованиях. Система оценок и зачета. Принципы составления календаря спортивных соревнований.

Правила и методика судейства спортивных соревнований по плаванию и другим водным видам спорта. Документация спортивных соревнований. Особенности организации и проведения спортивных соревнований с детьми, большим числом участников, массовых и марафонских заплывов и других мероприятий.

РАЗДЕЛ VI. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПЛАВАНИИ

Тема 34. Характеристика этапов спортивного отбора и спортивной ориентации пловцов

Спортивный отбор и спортивная ориентация пловцов в системе многолетней спортивной подготовки. Связь спортивного отбора и спортивной ориентации с этапами многолетней спортивной подготовки. Спортивный отбор и спортивная ориентация на различных этапах многолетней тренировочной деятельности (первичный, предварительный, промежуточный, основной, заключительный). Теоретические предпосылки и обоснование спортивного отбора и ориентации. Общая характеристика и прогностическая значимость физического развития и особенностей телосложения пловцов.

Особенности спортивного отбора в группы начальной подготовки по плаванию. Спортивный отбор для перевода в группы последующего года обучения.

Спортивный отбор в сборные команды. Комплектование команды для участия в спортивных соревнованиях.

Тема 35. Определение модельных характеристик, прогнозирование спортивных результатов

Определение модельных характеристик (особенности телосложения, уровень работоспособности, подвижность в суставах, силовая подготовленность, возрастная динамика спортивного результата). Влияние наследственности на достижение высшего спортивного мастерства.

Значение прогнозирования спортивных результатов для программирования спортивной подготовки высококвалифицированных пловцов.

Особенности классификации прогнозов в плавании. Современные методы научного прогнозирования. Характер прогнозов. Краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный прогнозы в плавании. Значение для планирования учебно-тренировочной работы и достижения высших спортивных результатов.

Особенности прогнозирования в плавании. Анализ основных направлений разработки прогнозов в плавании.

Тема 36. Критерии и методика спортивного отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Методика спортивного отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Методы определения уровня общей физической подготовленности на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень общей физической подготовленности. Диагностика и оценка физических качеств.

Методы определения уровня специальной физической подготовленности. Тесты, контрольные упражнения и критерии для определения уровня специальной физической подготовленности.

Критерии специальной технической подготовленности и тестирование уровня специальной технической подготовленности для спортсменов различной квалификации.

Практическое овладение методиками тестирования.

РАЗДЕЛ VII. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПЛАВАНИИ

Тема 37. Цель, задачи и основы управления спортивной тренировкой

Цель, задачи и основы управления спортивной тренировкой. Методика управления процессом спортивного совершенствования. Компоненты управления и их значение. Характеристика спортивного прогнозирования, моделирования, планирования, контроля (учета) и коррекции. Значение спортивного прогнозирования, моделирования и учета для достижения высоких спортивных результатов. Коррекция учебно-тренировочных планов.

Спортивная тренировка как управляемая система. Методы регулирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Определение соответствия тренировочных программ состоянию и возможностям организма пловца. Проблемы современной системы спортивной тренировки пловцов высшей квалификации на этапе спортивного совершенствования.

Тема 38. Закономерности и принципы спортивной тренировки

Закономерности и современные тенденции планирования спортивной тренировки.

Основные принципы и закономерности спортивной тренировки в группах спортсменов различного уровня квалификации. Цель, задачи и необходимость планирования и организации годичной и многолетней спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям, необходимость углубленной специализации. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Тенденция постепенности увеличения нагрузки и стремление к максимальным нагрузкам. Волнообразность и вариативность нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Преемственность параметров тренировочной нагрузки. Обоснование необходимости волнообразного планирования тренировочных воздействий.

Динамика показателей объемов тренировочной и соревновательной нагрузки по годам обучения в системе ДЮСШ и СДЮШОР.

Тема 39. Средства, методы и компоненты спортивной тренировки

Определение понятий «средство» и «метод». Характеристика и содержание словесных, наглядных и практических методов спортивной тренировки.

Основные средства, методы и компоненты спортивной тренировки. Суммарные объемы нагрузки, общие и парциальные объемы плавания, интенсивность нагрузки. Классификация и характеристика тренировочных воздействий.

Методика проведения непосредственного и опосредованного показа. Методы упражнений, преимущественно направленные на формирование двигательных умений, навыков для освоения техники в избранном виде спорта. Методы упражнений, направленные на развитие двигательных качеств. Характер упражнений, интенсивность работы при их выполнении, продолжительность работы, продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями, количество повторений упражнений.

Характеристика дистанционного, интервального, повторного, соревновательного, игрового и комбинированного методов тренировки. Методика составления комплексов упражнений различной педагогической направленности для занятий на суше и в воде. Понятие о критериях подготовленности спортсменов.

Тема 40. Структура и содержание общей и специальной подготовки пловца

Структура и содержание общей и специальной подготовки пловца. Порядок взаимосвязи и соотношения различных сторон спортивной подготовки. Соотношение параметров тренировочной и соревновательной нагрузок. Динамика общей и специальной работоспособности в микро-, мезо- и макроструктурах учебно-тренировочного процесса.

Тема 41. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь

Характеристика видов спортивной подготовки пловца. Спортивная подготовка пловцов как единый процесс овладения ее видами: технической, физической, психологической, тактической и теоретической.

Цель, задачи и содержание технической подготовки. Структура процесса технической подготовки. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле. Средства и методы технической подготовки в плавании, применение технических средств и специальной аппаратуры. Контроль уровня технической подготовленности.

Цель, задачи и содержание физической подготовки. Физические качества, определяющие успешность специализации в плавании. Характеристика и содержание понятий «Сила и силовые способности», «Быстрота и скоростные способности», «Гибкость и подвижность в суставах», «Выносливость и ее

разновидности», «Координационные способности». Факторы, определяющие уровень развития физических качеств и функциональных возможностей. Значение физических качеств для представителей различных водных видов спорта. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Понятие о физической подготовке и подготовленности пловца.

Проведение учебно-тренировочных занятий и их частей, направленных на развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, на студентах своей группы. Методика контроля и оценки физической и функциональной подготовленности. Подбор основных средств для развития физических качеств и функциональных возможностей (аэробных, аэробно-анаэробных, гликолитических и алактатных).

Цель и задачи психологической подготовки в плавании. Направления психологической подготовки: общая и специальная психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка: повышение уровня психических качеств, способствующих овладению мастерством, развитие воли и способности к проявлению максимальных волевых усилий; формирование необходимых личностных свойств и устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

Специальная психологическая подготовка: психологическая подготовка к конкретному спортивному соревнованию (изучение информации о предстоящем спортивном соревновании, постановка задач и выработка установки выступления в спортивном соревновании, актуализация мотивов выступления, моделирование на тренировках условий спортивных соревнований).

Тактическая подготовка пловца. Роль и значение тактической подготовки в плавании. Связь тактической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки: технической, физической и психологической.

Тактическая подготовка к спортивным соревнованиям по плаванию с учетом уровня подготовленности спортсмена, других факторов, определяющих тактику соревновательной деятельности.

Тема 42. Методика направленного развития силовых способностей (качеств) пловца

Характеристика силы и ее разновидностей. Критерии оценки уровня силовой подготовленности (педагогические, физиологические, медицинские, психологические). Структура силовой подготовленности пловцов-спринтеров и стайеров.

Средства и методы развития силовых способностей у пловцов различной квалификации и специализации. Методика составления комплексов упражнений для совершенствования силы на суше и в воде. Контроль уровня развития силовых способностей.

Методика организации, построения и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие силовых качеств пловцов различной специализации и квалификации.

Тема 43. Методика направленного развития скоростных способностей (качеств) пловца

Характеристика и виды скоростных способностей. Формы проявления скоростных способностей пловцов-спринтеров и стайеров.

Средства и методы направленного развития скоростных способностей пловцов различной квалификации и специализации. Возрастные особенности развития скоростных способностей. Методика составления комплексов упражнений для направленного развития скоростных качеств на суше и в воде. Контроль уровня развития скоростных способностей.

Методика организации, построения и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие скоростных качеств пловцов различной специализации и квалификации.

Тема 44. Методика направленного развития выносливости пловца

Характеристика выносливости и ее разновидностей. Общая и специальная выносливость. Структура выносливости пловцов-спринтеров и стайеров. Возрастные особенности развития выносливости пловцов.

Средства и методы направленного развития выносливости у пловцов различной квалификации и специализации. Методика составления комплексов упражнений для совершенствования выносливости на суше и в воде. Контроль уровня развития выносливости.

Методика организации, построения и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие выносливости пловцов различной специализации и квалификации.

Тема 45. Методика направленного развития гибкости пловца

Виды гибкости и их характеристика. Факторы, определяющие проявления гибкости. Виды упражнений для развития гибкости. Требования к нагрузке при развитии подвижности в суставах (характер и чередование упражнений, количество повторений, темп движений, величина отягощений, интервалы отдыха). Возрастные особенности проявления гибкости пловцов.

Средства и методы направленного развития гибкости у пловцов различной квалификации и специализации. Методика составления комплексов упражнений для развития гибкости. Контроль уровня развития гибкости.

Методика организации, построения и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие гибкости пловцов различной специализации и квалификации.

Тема 46. Методика направленного развития координационных способностей пловца

Виды координационных способностей и их характеристика. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости позы (равновесия). Чувство ритма. Способность к ориентированию в пространстве. Способность к

произвольному расслаблению мышц. Координированность движений. Средства и методы направленного развития координационных способностей пловцов различной квалификации и специализации.

Методика составления комплексов упражнений для развития координационных способностей на суше и в воде. Контроль уровня координационных способностей.

Методика организации, построения и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие координационных способностей пловцов различной специализации и квалификации.

Тема 47. Техничко-тактические характеристики и методика обучения синхронному плаванию

История развития синхронного плавания. Требования к технике исполнения в синхронном плавании: правильность выполнения, синхронность, сложность. Техническая программа. Произвольная программа. Артистизм. Методика обучения гребковым движениям, передвижениям и фигурам в синхронном плавании. Плавание в процессе обучения и тренировки в синхронном плавании.

Организационно-методические принципы проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудование и инвентарь учебно-тренировочного процесса. Методика составления план-конспектов учебных и тренировочных занятий.

Методика организации и проведения спортивных соревнований. Основы судейства, права и обязанности судей.

Тема 48. Техничко-тактические характеристики и методика обучения водному поло

История развития водного поло. Основы техники и тактики водного поло. Техника и методика обучения способам передвижения, специальным приемам плавания, приемам нападения, приемам защиты, владения мячом. Плавание в процессе обучения и тренировки в водном поло.

Организационно-методические принципы проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудование и инвентарь учебно-тренировочного процесса. Методика составления план-конспектов учебных и тренировочных занятий.

Методика организации и проведения спортивных соревнований. Основы судейства, права и обязанности судей.

Тема 49. Техничко-тактические характеристики и методика обучения подводному плаванию

История развития подводного плавания. Скоростные виды подводного плавания. Основы техники подводного плавания. Методика обучения плаванию в ластах. Упражнения для овладения техникой скоростных видов подводного спорта. Оборудование и инвентарь учебно-тренировочного процесса.

Организационно-методические принципы проведения учебно-тренировочных занятий.

Методика организации и проведения спортивных соревнований. Основы судейства, права и обязанности судей.

Тема 50. Техничко-тактические характеристики и методика обучения прыжкам в воду

Прыжки в воду как вид спорта. История развития прыжков в воду. Классификация видов и характеристика прыжков в воду. Основы техники выполнения учебных и спортивных прыжков в воду: подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду, движения в воде. Методика обучения прыжкам в воду. Предупреждение травматизма на учебных занятиях по прыжкам в воду.

Методика организации и проведения спортивных соревнований. Основы судейства, права и обязанности судей.

РАЗДЕЛ VIII. ОСНОВЫ НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 51. Проблемы и перспективы развития научных исследований по плаванию и водным видам спорта в стране и за рубежом

Обзор научных исследований в плавании и других водных видах спорта. Состояние научных исследований в стране и за рубежом. Структура и содержание работы научно-методических и учебно-практических комплексов. Взаимосвязь теории с практикой. Перспективы НИР, УИРС и НИРС. Основные методы исследований, используемые в спорте.

Педагогические и инструментальные методы исследований. Психологические и медико-биологические исследования. Применение аппаратуры общего и специального назначения. Основы метрологического контроля. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации.

Тема 52. Задачи и организация научно-исследовательской работы (НИР) и учебно-исследовательской работы студентов (УИРС)

Значение учебно-исследовательской работы студентов в образовательном процессе. Организация научной работы студентов по плаванию и другим водным видам спорта: ознакомление с тематикой исследований, изучение специфических методов исследования, выполнение курсовых работ экспериментального характера; участие в работе студенческих научных кружков, семинарах и конференциях кафедры, изучение научно-методической литературы, ее анализ. Ознакомление с тематикой курсовых работ.

Перспективы научно-исследовательской работы и учебно-исследовательской работы студентов. Обзор выполненных научных исследований в плавании и других водных видах спорта.

Тема 53. Требования к процедуре тестирований и обработке результатов исследования

Основные методы исследований в плавании и других водных видах спорта. Методика составления протоколов исследований. Систематизация, обработка и интерпретация результатов исследований. Методика подготовки аналитической записки рекомендательного характера по результатам научных исследований. Сведения о современных интернет-технологиях. Представления о современных компьютерных электронных таблицах, текстовых и графических редакторах. Методы исследования отдельных компонентов тренировочной и соревновательной деятельности в плавании.

Выбор наиболее простых и доступных методов исследования и работа с ними в процессе тренировочного занятия. Апробация методик исследования в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ и учебном процессе. Направления оказания научно-методической помощи ДЮСШ и СДЮШОР. Обзор диссертационных работ и научных публикаций за последние пять лет.

Основные методы статистической обработки результатов исследований. Методика подготовки введения, глав аналитического обзора специальной литературы, обсуждения полученных результатов исследования. Формулирование выводов, заключения, практических рекомендаций и приложения курсовой работы.

Посещение НИИ ФКиС с целью знакомства с его структурой, направлением, содержанием работы и материальным обеспечением. Метрологическое обеспечение обработки и интерпретации научно-исследовательского материала. Методика обмена научной информацией. Конструирование новых методов исследований и совершенствование имеющихся. Способы, средства и методы срочной и долгосрочной коррекции учебно-тренировочного процесса. Организационно-методическая структура лонгитудинальных исследований в спорте, методика получения и обработки ювенильных и дефинитивных результатов исследования. Близнецовый метод исследований в физической культуре и спорте.

Тема 54. Методы и методика предоставления научной информации

Оценка информативного и смыслового значения словесной и наглядной научной информации. Логическая структура и преемственность в курсовых студенческих работах. Перспективы продолжения научных исследований и научного образования.

Предварительная оценка содержательной и информационной структуры курсовых и дипломных студенческих работ. Апробация научных докладов на групповых занятиях. Корректировка информационного содержания доклада.

Мультимедийное обеспечение научной информации. Наглядно-теоретическая структура научных докладов и сообщений. Выбор наглядных материалов в соответствии с контекстом научных докладов. Информационное сопровождение наглядных средств. Структура и содержание научного доклада.

Регламент научного доклада и сообщения. Методика ответа на вопросы слушателей.

Структура курсовой студенческой работы, содержание составляющих ее частей. Структура научного доклада. Представление предварительных научных докладов по результатам выполнения курсовой работы в рамках учебных групповых занятий. Оформление библиографических ссылок и списка использованных литературных источников.

Тема 55. Методика защиты результатов курсовой работы

Основы лекторского мастерства научного работника. Стилль изложения научного материала, требования к дикции и речи. Предварительная оценка длительности доклада в рамках допущенного регламента. Интонационные особенности речевого содержания научного доклада.

Предварительная оценка содержания и оформления студенческих научных работ. Апробация научных докладов на учебных занятиях. Окончательный отбор наглядного материала. Требования к оформлению работы (размер и тип шрифта, размер полей и т. д.). Сопроводительные документы студенческой работы (аннотация, рецензия, аналитическая записка научного руководителя).

Тема 56. Требования к подготовке курсовых и дипломных студенческих работ

Условия проведения исследований. Естественный, модельный, формирующий, педагогический и лабораторный эксперименты. Специфические особенности подбора общих и частных методов исследований. Теоретические предпосылки и требования к проведению научных исследований в виде спорта. Стационарные и портативные методики исследований в спорте.

Выбор темы курсовых и дипломных студенческих работ. Структура и содержание общей характеристики научной работы. Изучение информативности методик. Подбор и изучение методик, соответствующих цели и задачам исследования. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Виды получаемой информации (графическая, цифровая), методы ее обработки. Ведение протоколов (дневников исследований). Определение методов и методик исследований по тематике курсовой работы. Определение научных руководителей курсовых студенческих работ. Распределение студентов по научным руководителям.

РАЗДЕЛ IX. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ

Тема 57. Цели, задачи и содержание тренировки на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Цели, задачи и содержание тренировки на различных этапах многолетней спортивной подготовки: начальной подготовки, предварительной базовой

подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранение достижений

Продолжительность этапов. Характерные средства и методы спортивной тренировки на этапах многолетней спортивной подготовки. Факторы, способствующие продолжительному сохранению высокого спортивного мастерства. Использование внутренировочных и внесоревновательных факторов, повышающих эффективность многолетней спортивной подготовки пловцов.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки на различных этапах. Динамика тренировочных нагрузок, общей и специальной работоспособности в многолетнем аспекте. Объективные закономерности многолетнего становления спортивного мастерства и спортивной формы. Этапные показатели специальной работоспособности и подготовленности пловцов-спринтеров, средневики и стайеров.

Структура и содержание основных показателей учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Определение основных целей и задач. Последовательность действий тренера при выборе стратегии планирования для спортсменов различной квалификации и специализации. Динамика показателей нагрузки и работоспособности в различных структурных единицах учебно-тренировочного процесса.

Методика определения основных параметров и компонентов тренировочной нагрузки на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Особенности индивидуального и группового планирования. Методика составления индивидуальных планов годичной и многолетней спортивной подготовки для перспективных спортсменов. Техническая, тактическая, физическая, психологическая и интегральная подготовка пловцов различной квалификации.

Тема 58. Построение спортивной подготовки пловцов в течение года

Двухцикловое, трехцикловое, четырехцикловое планирование спортивной подготовки пловцов. Длительность периодов макроциклов. Периоды спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Основные характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок годичного цикла спортивной подготовки юных и высококвалифицированных пловцов. Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки. Показатели уровня функциональной подготовленности пловцов в зависимости от периодов спортивной подготовки. Воспитание специальных физических качеств в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Динамика развития двигательных качеств. Особенности спортивной подготовки в подготовительном и соревновательном периодах.

Тема 59. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий с пловцами различной квалификации в многолетнем аспекте

Общая структура многолетней спортивной подготовки и факторы, ее определяющие. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранение достижений.

Основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовке. Тенденции к увеличению суммарного объема тренировочной работы, общего числа тренировочных занятий в микроциклах, количества занятий с ударными нагрузками, количества основных и дополнительных спортивных соревнований, объема восстановительных средств и мероприятий, объемов напряженной мышечной работы. Параметры объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на этапах многолетней спортивной подготовки.

Тема 60. Адаптация, нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке

Основы адаптации организма к тренировочным воздействиям различного объема, интенсивности, направленности. Характеристика и содержание понятий «перенапряжение», «переутомление», «перетренированность».

Характеристика срочной (не стабильной) и долговременной (относительно стабильной) адаптации. Признаки и примеры видов адаптации организма в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Характеристика основных физиологических, биохимических и психологических резервов организма.

Особенности адаптации организма к физическим, психоэмоциональным и интеллектуальным нагрузкам. Адаптационные закономерности формирования тренированности и спортивной формы. Адаптационные сдвиги в организме при выполнении циклической работы различной энергетической направленности.

Условия адаптации к упражнениям различного объема и направленности. Объективные закономерности становления спортивного мастерства и спортивной формы. Проблемы утомления и восстановления в учебно-тренировочном процессе. Характеристика эффекта суперкомпенсации работоспособности. Адаптация и реадaptация в процессе спортивных тренировок.

Тема 61. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней спортивной подготовки

Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней спортивной подготовки. Динамика объема, интенсивности и процента интенсивной работы на различных этапах многолетней спортивной подготовки пловцов. Возрастная динамика мастерства и объема тренировочной работы пловцов на этапе начальной спортивной подготовки. Объем тренировочной работы и соревновательной практики на

этапе специализированной базовой подготовки пловца. Параметры тренировочной работы и соревновательной практики на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Тема 62. Структура и особенности соревновательной деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки

Цель, задачи и характеристика различных видов спортивных соревнований (подготовительных, контрольных, подводящих, дополнительных, отборочных, главных).

Структура и особенности соревновательной деятельности в плавании и других водных видах спорта. Компоненты соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований в государственной структуре спорта. Взаимосвязь тренировочной и соревновательной деятельности пловца. Особенности соревновательной деятельности пловцов высокого класса.

Характеристика этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям. Волнообразность и скачкообразность планирования тренировочных нагрузок; контрастность тренировочных требований в показателях объема и интенсивности нагрузок; моделирование режима и условий предстоящей соревновательной деятельности.

Варианты этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям: базовый и предсоревновательный мезоциклы; контрольно-подготовительный и предсоревновательный мезоциклы. Методика построения непосредственной спортивной подготовки к главным спортивным соревнованиям. Объем работы. Интенсивность работы. Параметры тренировочных нагрузок.

Тема 63. Тактика соревновательной деятельности

Направления тактического совершенствования пловцов. Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, собственным уровнем физической, технической и психической подготовленности. Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных спортивных соревнованиях. Варианты тактики в практике выступлений пловцов высокого класса.

Тема 64. Методика построения учебно-тренировочного процесса в макроциклах

Цели и задачи организации тренировки в макроциклах (МаЦ). Типы тренировочных МаЦ, их характеристика, структура, содержание. Периодизация годового МаЦ у пловцов и спортсменов в других водных видах спорта. Определение задач и формирование критериев управления в периодах годового МаЦ. Перечень параметров нагрузки для включения в годовой план-график пловцов различного уровня подготовленности.

Виды, характеристика и содержание элементов системы контроля педагогического процесса и динамики работоспособности в годичном МаЦ. Характеристика и содержание различных вариантов годичного планирования.

Целевая концепция построения учебно-тренировочного процесса в макроциклах спортивной подготовки в плавании и других водных видах спорта. Виды и общая структура макроциклов. Периодизация годичных макроциклов. Варианты планирования макроциклов. Соотношение суммарного и общего объема тренировочной работы в макроциклах спортивной подготовки пловцов различной квалификации. Структура общего и парциального объемов плавания. Примерное распределение объемов средств различных видов спортивной подготовки в макроциклах. Примеры распределения тренировочных средств и динамика нагрузки сильнейших пловцов республики и мира.

Тема 65. Методика построения учебно-тренировочных занятий в микроциклах и мезоциклах

Методические и организационные концепции построения микроциклов и мезоциклов различных типов. Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Определение перспективного предполагаемого тренировочного эффекта. Предполагаемый и реальный тренировочный эффект как фактор коррекции учебно-тренировочного процесса. Структура тренировочных микроциклов и мезоциклов в спортивной подготовке пловцов различной квалификации.

Тема 66. Построение программ тренировочных занятий спринтеров, стайеров на различных этапах и периодах спортивной подготовки

Общие основы построения программ тренировочных занятий. Программы тренировок спринтеров. Программы тренировок пловцов, специализирующихся на средние дистанции. Программы тренировок стайеров. Направленность тренировочных занятий (избирательная, комплексная). Рациональная последовательность применения средств тренировки и соотношение этих средств. Сочетание занятий избирательной и комплексной направленности в учебно-тренировочном процессе на различных этапах спортивной подготовки.

РАЗДЕЛ X. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тема 67. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной тренировки

Система комплексного контроля за ходом спортивной тренировки. Задачи, решаемые с помощью медико-биологических и психических методов исследования. Принципы организации комплексного контроля за спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Этапные, текущие и

оперативные обследования пловцов. Выбор методов исследования, частота и условия их проведения, трактовка полученных данных.

Система врачебно-педагогических наблюдений. Пробы с повторными и дополнительными нагрузками. Специфические тесты в диагностике функциональной готовности пловцов. Методы контроля за уровнем психической напряженности в тренировках с различной физической нагрузкой. Приемы снятия или снижения физического или психического утомления после напряженных тренировочных занятий.

Тема 68. Средства восстановления и стимуляции работоспособности пловцов. Питание пловцов в различные периоды годичной спортивной подготовки

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Фармакологическое обеспечение стимуляции работоспособности и восстановительных процедур. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Тенденции к срочному устранению явлений утомления после нагрузок; избирательное восстановление органов и систем, испытывающих наибольшую мобилизацию в работе; предварительная стимуляция работоспособности перед тренировочными и соревновательными нагрузками. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе спортивной подготовки пловцов.

Питание пловцов в различные периоды годичной спортивной подготовки. Особенности базового питания стайеров, спринтеров и их питания перед спортивными соревнованиями. Особенности питания юных пловцов. Регулирование массы тела и питание. Особенности питания женщин-пловцов.

Тема 69. Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки. Типичные заболевания и травматизм пловцов

Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. Особенности спортивной подготовки в условиях холодного и жаркого климата, других часовых поясов. Тренировка и спортивные соревнования в различное время суток. Временная адаптация пловцов после дальних перелетов. Особенности спортивной подготовки в условиях среднегорья и высокогорья. Особенности реакклиматизации и деадаптации после возвращения в условия равнины. Естественная и искусственная гипоксия в системе спортивной подготовки пловцов. Формы гипоксической спортивной тренировки пловцов.

Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Болевые ощущения в области плечевого сустава. Болевые ощущения в области коленного сустава. Болезни уха. Заболевания глаз. Бронхоспазм, вызванный физической нагрузкой в плавании.

Тема 70. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу. Всемирный антидопинговый кодекс

Структура антидопинговой системы. ВАДА и НАДА Республики Беларусь. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговые правила Республики Беларусь. Включение антидопинговых правил НАДА Беларуси и обязательства национальных спортивных федераций. Формирование антидопингового сознания обучающихся в системе физкультурно-спортивного образования.

Тема 71. Мотивация нарушений антидопинговых правил. Наказания за нарушение антидопинговых правил

Мотивация нарушений антидопинговых правил. Определение допинга. Нарушение антидопинговых правил. Санкции и наказания за нарушение антидопинговых правил. Дисквалификация за наличие, использование или попытку использования, обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом. Санкции к спортивным организациям.

Тема 72. Классификация бассейнов, основное и вспомогательное оборудование

Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий плаванием и другими водными видами спорта (синхронное плавание, подводное плавание, водное поло, прыжки в воду) техническими комиссиями. Классификация бассейнов, основное и вспомогательное оборудование бассейнов (для массового обучения, начальной спортивной подготовки, центров олимпийской подготовки). Оборудование для проведения спортивных соревнований. Материально-техническое обеспечение процесса обучения плаванию и требования к местам проведения занятий.

Тема 73. Нормативно-правовые документы, регламентирующие работу бассейнов

Документы нормативно-правовой базы, регламентирующие работу плавательных бассейнов. Структура и содержание положений и правил работы бассейнов. Типология бассейнов и их характеристика. Характеристика документации бассейнов. Требования к санитарно-гигиеническому обеспечению образовательного и тренировочного процессов в плавании и других водных видах спорта. Требования к контролю санитарно-гигиенического состояния спортивного сооружения.

Тема 74. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Понятие о материально-техническом обеспечении занятий плаванием. Финансирование и материальное снабжение. Рациональное размещение тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря для занятий плаванием и другими водными видами спорта.

Спортивное оборудование, спортивный инвентарь и спортивная форма для проведения практических занятий:

– комплект спортивного оборудования и инвентаря для занятий по общей и специальной физической подготовке (тренажеры для силовой подготовки, штанги и спортивное оборудование для их использования, гантели, маты, набивные мячи и др.);

– оборудование плавательного бассейна. Раздевалки, душевые, баня, тренажерный зал, вспомогательный инвентарь для занятий плаванием.

Вспомогательное оборудование:

– вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря;

– оборудование для демонстрации видеоматериалов;

– методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.

РАЗДЕЛ XI. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 75. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Тема 76. Материально-техническое и санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

Тема 77. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

Тема 78. Организация идеологической, воспитательной и учебно-тренировочной работы, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

(извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)

46. Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования.

Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности, специализации). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики), индивидуальные планы работы магистрантов. Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

47. Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляется государственными экзаменационными комиссиями (далее – ГЭК).

48. ГЭК создаются:

ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности;

по каждой специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей.

Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

49. В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан (начальник) соответствующего факультета (директор института без права юридического лица) или его заместители, заведующие кафедрами (начальники кафедр), профессора и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, сотрудники научно-исследовательских институтов, научно-исследовательской части учреждения высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих соответствующие отрасли экономики, социальной сферы, науки и культуры, должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссий) учреждения высшего образования утверждаются руководителем учреждения высшего

образования не позднее чем за месяц до начала работы комиссий по приему государственных экзаменов, защиты дипломных проектов (дипломных работ) и защиты магистерских диссертаций.

Для ведения и оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

50. Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования. Председатели ГЭК частных учреждений высшего образования назначаются Министерством образования Республики Беларусь.

Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификация и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

51. Основными функциями ГЭК являются:

проверка научно-теоретической и практической подготовки обучающихся;

решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием);

решение вопроса о присвоении выпускникам степени магистра с выдачей диплома магистра;

разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

52. ГЭК работает в сроки, определяемые учебными планами. График работы ГЭК согласовывается с ее председателем и утверждается руководителем учреждения высшего образования (его заместителем) по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) и доводится до сведения обучающихся и членов ГЭК не позднее месяца до начала сдачи государственных экзаменов и (или) защиты дипломных проектов (дипломных работ), защиты магистерских диссертаций.

Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

53. Заседания ГЭК оформляются протоколами по формам согласно приложениям 5 – 8 к настоящим Правилам.

В протоколах указываются сведения о проведении итоговой аттестации и ее результатах: присвоенная квалификация, присвоенная степень магистра, отметка по государственному экзамену, наименование выдаваемого документа об образовании.

Протоколы заседаний ГЭК подписываются председателем и всеми членами комиссии, участвовавшими в заседании.

54. До начала государственного экзамена, защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК представляются:

распоряжение декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) о допуске обучающихся к сдаче государственного экзамена (экзаменов), защите дипломного проекта (дипломной работы), защите магистерской диссертации;

учебные карточки обучающихся с указанием полученных ими за весь период получения образования отметок по изученным учебным дисциплинам, курсовым проектам (курсовым работам), учебной и производственной (в том числе преддипломной) практике.

До начала защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК дополнительно представляются:

дипломный проект (дипломная работа) (при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени);

магистерская диссертация (при освоении содержания образовательных программ высшего образования II ступени);

отзыв руководителя дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации;

рецензия специалиста, рецензировавшего дипломный проект (дипломную работу), магистерскую диссертацию.

В ГЭК могут представляться и другие материалы, характеризующие научную и практическую значимость выполненного дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, перечень публикаций и изобретений обучающегося, характеристика его участия в научной, организационной, общественной и других видах работ, не предусмотренных учебными планами. Отсутствие таких материалов не является основанием для снижения отметки, выставляемой по результатам защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации.

55. Государственный экзамен (экзамены), защита дипломного проекта (дипломной работы), защита магистерской диссертации проводятся на открытом заседании ГЭК с участием председателя комиссии и не менее половины ее состава. Лица, присутствующие на государственном экзамене (экзаменах), защите дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и не являющиеся членами ГЭК, не могут задавать вопросы обучающемуся и влиять на ход экзамена, защиты.

Защита дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, прием государственного экзамена, содержание которых не может быть вынесено на общее обсуждение, проводится в порядке, установленном законодательством.

После окончания государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций ГЭК продолжает свою работу на закрытом заседании, на котором с согласия председателя ГЭК могут присутствовать руководители и рецензенты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций.

В ходе закрытого заседания члены ГЭК:

оценивают результаты защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и сдачи государственных экзаменов;

решают вопрос о присвоении обучающимся соответствующей квалификации;

с учетом отметок, полученных при итоговой аттестации, решают вопрос о выдаче выпускникам диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью;

решают вопрос о присвоении степени магистра;

решают вопрос о выдаче диплома магистра.

56. Решение о выставлении отметки за государственный экзамен, выполнение и защиту дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации принимается большинством членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных отметок, предложение председателя ГЭК является решающим.

57. Результаты сдачи государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), решения о присвоении квалификации, выдачи диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью, присвоении степени магистра с выдачей диплома магистра оглашаются в этот же день после оформления соответствующих протоколов.

58. По окончании работы ГЭК ее председатель составляет отчет о работе ГЭК и в двухнедельный срок представляет его руководителю учреждения высшего образования.

В отчете председателя ГЭК должны быть отражены:

уровень подготовки обучающихся по данной специальности;

качество выполнения дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций; соответствие их тематики современным направлениям и требованиям развития науки, техники, производства, культуры; выявленные недостатки в подготовке обучающихся (при их наличии);

рекомендации и предложения по дальнейшему совершенствованию подготовки обучающихся по данной специальности.

Отчет председателя ГЭК обсуждается на заседании совета учреждения высшего образования (совета факультета).

59. Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе типовых учебных программ по учебным дисциплинам (учебным программам учреждения высшего образования по учебным дисциплинам), рассматриваемой на совете факультета (института без права юридического лица) и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее чем за месяц до сдачи экзамена.

60. Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных экзаменов по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) утверждается руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала экзамена.

Для подготовки обучающихся к сдаче государственного экзамена учреждение высшего образования организует чтение обзорных лекций и проводит групповые консультации.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой (начальником кафедры) или деканом (начальником) факультета (директором института без права юридического лица).

Количество вопросов в экзаменационном билете должно соответствовать числу учебных дисциплин, выносимых на государственный экзамен. Количество комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов – превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается.

На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени отводится не менее 30 минут, на сдачу государственного экзамена отводится до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки члены ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I ступени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по плаванию)»

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	2, 3, 72, 73	Правила безопасности в процессе учебно-спортивной и массовой работы по плаванию (в искусственных плавательных бассейнах, на открытых водоемах, в спортивных залах)
I	5	Выступления пловцов Республики Беларусь на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх
II	10	Схема оказания помощи пострадавшим на воде, приемы спасания тонущих вплавь, оказание первой помощи
II	9, 10, 11	Анализ техники плавания способом кроль на спине (эволюция и современные тенденции развития техники)
II	9, 10, 11	Анализ техники плавания способом кроль на груди (эволюция и современные тенденции развития техники)
II	9, 10, 11	Анализ техники плавания способом брасс (эволюция и современные тенденции развития техники)
II	8	Основные понятия и закономерности гидродинамики (зоны повышенного и пониженного давления, турбулентность, ламинарный слой, миделевое сечение, виды сопротивлений движению тел)
II	8	Влияние положения тела пловца на силы и виды гидродинамического сопротивления
II	8, 9, 10	Характеристика основных движений пловцов, создание движущей силы, механизм гребковых движений
II	8, 9, 10	Фазовая структура движений пловца, пространственные и временные характеристики системы движений
II	9, 10, 12	Анализ техники плавания способом дельфин (баттерфляй) (эволюция и современные тенденции развития техники)
II	10	Классификация и характеристика видов прикладного плавания
II	7, 9, 10, 12	Анализ техники старта с тумбочки и из воды, разновидности техники
II	7, 9, 12	Классификация и техника поворотов в различных способах плавания
III	15, 16	Методика обучения технике простейших учебных прыжков в воду и стартов с тумбочки
III	15, 16	Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания кроль на груди
III	15, 16	Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания кроль на груди

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	15, 16	Методика обучения технике движений рук в способе плавания дельфин (баттерфляй)
III	15, 16	Методика обучения технике движений ног в способе плавания кроль на груди
III	15, 16	Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания кроль на спине
III	15, 16	Методика обучения технике движений ног в способе плавания брасс
III	15, 16	Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания брасс
III	15, 16	Методика обучения технике движений рук в способе плавания кроль на спине
III	15, 16	Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания брасс
III	15, 16	Методика обучения технике движений рук в способе плавания брасс
III	15, 16	Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания брасс
III	15, 16	Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания кроль на груди
III	15, 16	Методика обучения технике движений рук в способе плавания кроль на груди
III	15, 16	Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания кроль на спине
III	13	Дидактические принципы обучения и особенности их применения в плавании
III	15, 16	Методика обучения технике движений ног в способе плавания кроль на спине
III	15, 16	Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания кроль на спине
III	15, 16	Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания дельфин (баттерфляй)
III	18	Методика исправления недостатков и ошибок в технике плавания способом брасс
III	18	Методика исправления недостатков и ошибок в технике плавания способом кроль на спине
III	15, 16	Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания дельфин (баттерфляй)
III	15, 16	Методика обучения технике поворотов в спортивных способах плавания
III	15, 16	Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания дельфин (баттерфляй)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	18	Методика исправления недостатков и ошибок в технике плавания способом дельфин (баттерфляй)
III	14, 19	Классификация игр и развлечений в воде, применяемых на различных этапах обучения плаванию и в спортивной тренировке
III	18	Методика исправления недостатков и ошибок в технике плавания способом кроль на груди
III	15, 74	Урок как основная форма проведения занятий по плаванию, его методическая структура и содержание частей
III, VI	15, 34, 35, 36	Принципы комплектования групп для обучения плаванию (методы и средства обучения)
IV	26, 27, 28, 29	Содержание идеологической и воспитательной работы тренера по плаванию в ДЮСШ с пловцами различной квалификации
IV	21, 22, 23	Организация и содержание работы групп здоровья в искусственных плавательных бассейнах
IV	21, 22, 23	Эволюция методики обучения плаванию, методы и организация обучения технике спортивных способов плавания
IV	26, 27, 28, 29	Содержание программ и организация занятий по обучению плаванию в ДЮСШ
V	31, 33	Содержание дневника пловца, методика анализа тренировочных нагрузок по дневникам спортсмена
VI	35	Анатомо-физиологические особенности организма пловцов различной специализации и их влияние на технику плавания
VI	34, 35, 36	Отбор на этапах многолетней спортивной подготовки (принципы, критерии и этапы отбора в плавании)
VII	47	Общая характеристика синхронного плавания (техника, правила спортивных соревнований)
VII	37, 39	Цель, задачи и содержание психологической подготовки пловцов
VII	49	Общая характеристика видов подводного спорта (правила судейства спортивных соревнований по плаванию в ластах)
VII	37, 38, 58, 59, 60	Цель, задачи и содержание тренировки пловцов на этапах многолетней подготовки
VII	39, 41	Цель, задачи и содержание тактической и теоретической подготовки пловцов
VII	50	Общая характеристика, классификация и судейство прыжков в воду
VII	39, 41	Цель, задачи и содержание технической подготовки пловцов
VII	48	Общая характеристика игры в водное поло (техника, тактика, правила спортивных соревнований)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VII	41, 44, 66	Методика развития специальной выносливости пловцов в зависимости от их спортивной квалификации и специализации
VII	42, 45, 66	Методика развития силы и подвижности в суставах пловца в зависимости от его спортивной квалификации и специализации
VII	42, 44, 66	Методы и средства повышения аэробных возможностей пловцов
VII	42, 44, 66	Общая и специальная выносливость пловцов, физиологические основы выносливости
VII	43, 66	Методика развития скоростных возможностей пловцов в зависимости от их спортивной квалификации и специализации
VII	42, 43, 44	Методы и средства повышения анаэробных возможностей пловцов
VIII	51, 52, 53	Методы научно-исследовательской работы в плавании и других водных видах спорта
IX	59, 62	Система контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в плавании и других водных видах спорта
IX	62, 65, 66	Контроль и управление тренировочным процессом по показателям частоты сердечных сокращений, контрольные и тестовые тренировки
IX	62, 63	Анализ параметров соревновательной деятельности пловцов (зоны старта, дистанционного плавания, поворотов, финиша)
IX	57, 58, 66	Планирование тренировочных микроциклов на различных этапах спортивной подготовки пловцов
IX	58, 59, 66	Планирование тренировочных мезоциклов в спортивной подготовке пловцов разной квалификации и специализации
IX	58, 59, 66	Методика планирования годового тренировочного цикла подготовки пловцов различной квалификации и специализации
X	72, 73, 74	Устройство, эксплуатация и спортивное оборудование искусственных плавательных бассейнов
X	67, 70, 71	Основные направления деятельности антидопингового агентства Республики Беларусь
XI	75, 76, 77, 78	Организация и содержание занятий плаванием в спортивно-оздоровительном лагере
XI	75, 76, 77, 78	Методика проведения водных праздников и показательных выступлений

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по плаванию)»

10 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; – полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (плавание), давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин; – высший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
9 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; – полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (плавание), давать им критическую оценку; – очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
8 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; – корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (плавание); – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника

7 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (плавание); – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
6 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; – использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; – решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (плавание); – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; – неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (плавание); – достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
4 балла	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; – низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;

	<ul style="list-style-type: none"> – умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (плавание); – допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
3 балла	<ul style="list-style-type: none"> – недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; – знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; – неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (плавание); – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
2 балла	<ul style="list-style-type: none"> – фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; – знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – неумение использовать научную терминологию в области избранного вида спорта (плавание), наличие в ответе грубых логических ошибок; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
1 балл	<ul style="list-style-type: none"> – отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М.: Астрель: АСТ, 2005. – 157 с.
3. Зернов, В. И. История развития занятий водными видами физической культуры и спорта в мире и Беларуси: пособие / В. И. Зернов. – Минск: БГУФК, 2016. – 181 с.
4. Зернов, В. И. Плавание для всех. 1000 упражнений для плавания: учеб.-метод. пособие / В. И. Зернов. – Минск: БГУФК, 2013. – 276 с.
5. Зернов, В. И. Тренажерные устройства в физической подготовке пловцов на суше: пособие / В. И. Зернов. – Минск: БГУФК, 2018. – 203 с.
6. Зернова, Т. В. Плавание (с электронным приложением): учеб. пособие для студентов вузов / Т. В. Зернова, В. И. Зернов. – Минск: БГУ, 2015. – 118 с.
7. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
8. Плавание: учеб. / Т. М. Абсалямов [и др.]; под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
9. Плавание: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
10. Плавание: учебник / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 288 с.
11. Платонов, В. Н. Выносливость спортсмена и методика ее совершенствования: учеб.-метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев: КГИФК, 1992. – Ч. 1. – 51 с.
12. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
13. Платонов, В. Н. Выносливость спортсмена и методика ее совершенствования.: учеб.-метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев: КГИФК, 1992. – Ч. 2. – 52 с.
14. Спортивное плавание: учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.
15. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учеб. / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 267 с.
16. Теория спорта: учеб. для ин-тов физ. культуры / С. С. Гурвич [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. – 424 с.
17. Техника спортивного плавания. Правила соревнования: учеб.-метод. пособие / В. И. Зернов [и др.]. – Минск: Веды, 2003. – 176 с.

18. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

19. Абсалямов, Т. М. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т. М. Абсалямов, Т. С. Тимакова – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

20. Алексеев, Р. В. Летний спортивно-оздоровительный лагерь «Алкид» / Р. В. Алексеев // Образование в современной школе. – 2009. – № 3. – С. 62–64.

21. Богдан, А. С. Энергетические затраты и потребность в энергии юных спортсменов, тренирующихся в детских спортивно-оздоровительных летних лагерях / А. С. Богдан, А. Н. Еншина, Н. А. Ивко // Актуальные проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва к участию в XXIX Олимпийских играх 2008 года в г. Пекине (КНР): материалы Междунар. науч. конф., г. Минск, 1–2 июня 2006 г. / гл. ред. А. И. Бондарь. – Минск, 2006. – С. 125–130.

22. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учеб. / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. – М.: Академия, 2014. – 318 с.

23. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособие для студентов вузов / А. Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.

24. Воронцов, А. Р. Теоретические основы воспитания специальной выносливости пловца: лекция для студентов ин-тов физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 46 с.

25. Гусалов, А. Х. Физкультурно-оздоровительные лагеря / А. Х. Гусалов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 142 с.

26. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

27. Зернов, В. И. Технология изучения техники движений в спортивных способах плавания: лаб. работы / В. И. Зернов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Минск: БГУФК, 2009. – 58 с.

28. Иванченко, Е. И. Наука о спортивном плавании: учеб. пособие / Е. И. Иванченко. – Минск: РУМЦ, 1993. – 167 с.

29. Каратаев, О. Р. Плавательные бассейны. Проектирование, строительство, оборудование и эксплуатация: монография / О. Р. Каратаев, И. Е. Евграфов. – Казань: КНИТУ, 2016. – 176 с.

30. Каунсилмен, Д. Спортивное плавание / Д. Е. Каунсилмен; пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 308 с.

31. Курамагомедов, К. Ш. Спортивно-оздоровительный лагерь в структуре дополнительного физкультурного образования / К. Ш. Курамагомедов // Известия Дагестанского государственного

педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2012. – № 4. – С. 72–76.

32. Методические рекомендации по проведению занятий по плаванию в детских оздоровительных лагерях / сост. Ю. В. Васьков. – Киев: [б. и.], 1983. – 86 с.

33. Морозов, С. Н. Оценка состояния физической подготовленности пловцов спринтеров и стайеров в системе управления тренировочным процессом: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / С. Н. Морозов. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 65 с.

34. Организация питания в детских летних спортивно-оздоровительных лагерях: практ. пособие / М. П. Королевич [и др.]. – Минск: РУМЦ ФВН, 2012. – 144 с.

35. Парфенов, В. А. Особенности тренировки квалифицированных пловцов / В. А. Парфенов, В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 166 с.

36. Петров, И. Г. Основные упражнения интервальной тренировки для развития различных сторон специальной выносливости пловцов: метод. рекомендации / И. Г. Петров. – Минск: РУМЦ, 1988. – 13 с.

37. Петрович, Г. И. Особенности подготовки пловцов на различных этапах многолетней тренировки: метод. рекомендации / Г. И. Петрович, П. М. Прилуцкий, Н. А. Парамонова. – Минск: Минсктиппроект, 2002. – 24 с.

38. Плавание в летнем оздоровительном лагере: учеб.-метод. рекомендации для студентов фак. физ. воспитания / Е. И. Гурина, П. П. Калинец. – Брест: БРГУ, 2010. – 29 с.

39. Платонов, В. Н. Гибкость спортсмена и методика ее совершенствования: учеб.-метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев: КГИФК, 1992. – 46 с.

40. Платонов, В. Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: учеб.-метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев: КГИФК, 1992. – 51 с.

41. Платонов, В. Н. Сильнейшие пловцы мира. Методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов, С. Л. Фесенко. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304 с.

42. Платонов, В. Н. Структура многолетнего и годового циклов подготовки / В. Н. Платонов. – М.: СААМ, 1995.

43. Прилуцкий, П. М. Адаптация организма юных пловцов к тренировочным нагрузкам с направленностью на развитие общей выносливости: метод. разраб. для студентов ИФК, АФВиС, тренеров по плаванию, слушателей ФПК / П. М. Прилуцкий, В. И. Чумак, А. И. Нехвядович. – Минск: [б. и.], 1996. – 24 с.

44. Тимакова, Т. С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация: (биологические аспекты) / Т. С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 145 с.

45. Тимакова, Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов / Т. С. Тимакова, Т. М. Абсалямов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 191 с.

46. Тимкина, Е. В. Современные проблемы формирования объектов спортивно-оздоровительного отдыха детей / Е. В. Тимкина, С. Д. Ганжа // Региональная архитектурно-художественная школа. – 2014. – № 1. – С. 123–129.
47. Толстиков, В. И. Построение учебно-тренировочной работы ДЮСШ и СДЮШОР по плаванию: метод. рекомендации / В. И. Толстиков. – М.: ВНИИФК, 1990. – 23 с.
48. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 184 с.
49. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
50. Фомиченко, Т. Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Т. Г. Фомиченко. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
51. Фролов, В. В. Настольная книга директора детского оздоровительного лагеря / В. В. Фролов; Департамент образования, науки и молодеж. политики Воронеж. обл. – Воронеж, 2011. – 224 с.
52. Шульпина, В. П. Модель организации физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере / В. П. Шульпина, П. П. Усков // Проблема сохранения здоровья в Сибири и в условиях Крайнего Севера: сб. материалов всерос. науч.-практ. конф. / редкол.: И. Ю. Горская, И. Н. Калинина, Ю. В. Корягина. – Омск, 2007. – С. 201–206.

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

53. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск: НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.
54. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3: принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.: в ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.
55. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спорта [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 06 окт. 2014 г., № 61 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.
56. Положения о спортивно-оздоровительном лагере [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 26 мая 2011 г., № 9 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.
57. Положение о педагогическом совете образовательно-оздоровительного центра, оздоровительного лагеря [Электронный ресурс]: постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 24 мая 2012 г., № 50 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

Учебное издание

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по плаванию)»

Составители:

Башлакова Галина Ивановна
Глазько Андрей Борисович
Вишневский Руслан Федорович

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич*
Корректор *Е. И. Щетинко*

Подписано в печать 20.02.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 3,14. Уч.-изд. л. 3,04. Тираж 20 экз. Заказ 21.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по плаванию)»

Минск
БГУФК
2020

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ISBN 978-985-569-416-9



9 789855 694169