

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

ректором университета

С.Б. Репкиным

27 февраля 2025 г.

Регистрационный № 29 / ГЭ

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности

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

Минск 2025

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 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

СОСТАВИТЕЛИ:

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

Е.С. Мицкевич преподаватель кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Э.П. Позюбанов, профессор кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

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 12.12.2024 № 7);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 17.02.2025 № 10);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.02.2025 № 6)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	9
Раздел I. Общие основы теории плавания	9
Тема 1. Введение в специальность	9
Тема 2. Плавание в системе физического воспитания	9
Тема 3. Правила безопасности проведения занятий плаванием в плавательных бассейнах и на естественных водоемах.....	9
Тема 4. Актуальные вопросы развития плавания и водных видов спорта.....	10
Тема 5. История возникновения и развития плавания	10
Раздел II. Техника плавания	10
Тема 6. Основы гидростатики и гидродинамики. Биомеханика плавательных движений.....	10
Тема 7. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	11
Тема 8. Техника прикладного плавания.....	11
Раздел III. Теория и методика обучения плаванию	12
Тема 9. Реализация дидактических принципов обучения плаванию.....	12
Тема 10. Методы и средства обучения плаванию.....	12
Тема 11. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов	12
Тема 12. Методика исправления ошибок и недостатков в технике плавания	13
Тема 13. Методы и средства совершенствования техники спортивных способов плавания.....	14
Раздел IV. Организационно-методическая структура процесса обучения плаванию	14
Тема 14. Цель, задачи, содержание массового обучения плаванию	14
Тема 15. Методика организации и проведения учебно-тренировочного занятия по плаванию	14
Тема 16. Методика организации и проведения игр, развлечений в воде и водных праздников.....	15
Тема 17. Программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях.....	15
Раздел V. Педагогическое мастерство тренера	16
Тема 18. Структура педагогического мастерства тренера.....	16
Раздел VI. Спортивный отбор в плавании.....	16
Тема 19. Характеристика этапов спортивного отбора и спортивной ориентации пловцов	16
Тема 20. Определение модельных характеристик, прогнозирование спортивных результатов	17
Тема 21. Критерии и методика спортивного отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки	17

Раздел VII. Основы теории и методики спортивной подготовки в плавании.....	17
Тема 22. Структура и содержание общей и специальной подготовки пловца.....	17
Тема 23. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь	18
Тема 24. Методика направленного развития силовых способностей (качеств) пловца	19
Тема 25. Методика направленного развития скоростных способностей (качеств) пловца	19
Тема 26. Методика направленного развития выносливости пловца.....	19
Тема 27. Методика направленного развития гибкости пловца.....	20
Тема 28. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения синхронному плаванию.....	20
Тема 29. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения водному поло.....	20
Тема 30. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения подводному плаванию.....	21
Тема 31. Техничко-тактическая характеристика и методика обучения прыжкам в воду.....	21
Раздел VIII. Основы научной деятельности	21
Тема 32. Проблемы и перспективы развития научных исследований по плаванию и водным видам спорта в стране и за рубежом.....	21
Раздел IX. Современная система спортивной подготовки в плавании ...	21
Тема 33. Цели, задачи и содержание подготовки на различных этапах многолетней спортивной подготовки.....	21
Тема 34. Построение спортивной подготовки пловцов в течение года.....	22
Тема 35. Тактика соревновательной деятельности	22
Тема 36. Методика построения учебно-тренировочного процесса в макроциклах.....	23
Тема 37. Методика построения учебно-тренировочных занятий в микроциклах и мезоциклах.....	23
Раздел X. Медико-биологическое обеспечение и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	24
Тема 38. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной подготовки.....	24
Тема 39. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу. Всемирный антидопинговый кодекс.....	24
Тема 40. Мотивация нарушений антидопинговых правил. Наказания за нарушение антидопинговых правил.....	25
Тема 41. Классификация бассейнов, основное и вспомогательное оборудование	25
Тема 42. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	25

Раздел XI. Организационная деятельность	
спортивно-оздоровительных лагерей	26
Тема 43. Материально-техническое и санитарно-эпидемиологическое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря	26
Тема 44. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной работы и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере	26
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	27
Экзменационные требования к государственному экзамену для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по плаванию)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов)	27
Экзменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по плаванию)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы).....	32
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по плаванию)»	37

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена 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, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебными планами учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными программами среднего специального образования.

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.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции в видах деятельности: образовательной, организационно-управленческой, научно-исследовательской, спортивно-тренировочной, физкультурно-оздоровительной;

- оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в методике подготовки в области избранного вида спорта (плавание), использовать при ответах междисциплинарные научные знания;

- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;

- оценка умения ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области избранного вида спорта (плавание), иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;

- оценка уровня информационной и коммуникативной культуры студента;

- оценка уровня готовности студента к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Студент 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 спортсмена 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)» соответствует содержанию учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя 11 разделов и 44 темы.

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 подготовки 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 учебных дисциплин. В процессе подготовки к ответу при сдаче государственного экзамена студенту следует сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов, список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);
- критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ПЛАВАНИЯ

Тема 1. Введение в специальность

Изучение учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта» направлено на ориентацию студентов на эффективное использование достигнутого уровня теоретической, методической и практической подготовленности для их дальнейшей профессиональной деятельности в специализированных учебно-спортивных учреждениях по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по плаванию)».

Тема 2. Плавание в 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 воспитанников учреждений дошкольного образования, обучающихся в учреждениях 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.

Тема 3. Правила безопасности проведения занятий плаванием в плавательных бассейнах и на естественных водоемах

Правила безопасности проведения на занятиях в плавательных бассейнах и на естественных водоемах. Допуск занимающихся к занятиям по состоянию здоровья. Требования к комплектованию учебных групп и организации занимающихся. Проверка плавательной подготовленности. Определение состояния здоровья занимающихся в процессе проведения занятия (опрос, цвет кожи, частота дыхания и т. п.). 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, спортивного плавания в Республике Беларусь.

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 спортивной подготовки квалифицированных спортсменов-пловцов.

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

Сведения о развитии спортивного плавания и других водных видов спорта в Республике Беларусь и за рубежом. Инновационные тенденции развития в технике плавания, методике спортивной подготовки, правилах спортивных соревнований, спортивного инвентаря и оборудования, 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 Республике Беларусь. 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.

РАЗДЕЛ II. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

Тема 6. Основы гидростатики и гидродинамики. Биомеханика плавательных движений

Основы гидростатики (плавучесть, равновесие). Виды плавучести и равновесия тела в воде. Влияние физических свойств воды на гидростатику.

Гидродинамика (сила тяжести, сила тяги, силы гидродинамического сопротивления, подъемная сила) и ее значение в плавании.

Основные характеристики движений (техники плавания) пловца.

Кинематические характеристики: (пространственные, временные, пространственно-временные). Динамические (внешние, внутренние).

Движущие силы (силы мышечного сокращения и т. п.), и силы сопротивления движению пловца.

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

Тема 7. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Эволюция техники плавания способами: кроль на груди, на спине, баттерфляй, брасс и общая характеристика техники плавательных движений. Фазовая структура движений (рабочий и подготовительный периоды движения) в технике спортивных способов плавания. Траектория движения различных звеньев тела при выполнении движений (во время гребка рукой, движений туловищем, ногой и стопой). Характеристика рабочего и подготовительного периодов движения, направления движения звеньев тела.

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. Фазовая структура движений.

Техника старта при плавании кролем на спине. Фазовая структура движений. Техника стартов при эстафетном плавании.

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

Тема 8. Техника прикладного плавания

Понятие и общая характеристика прикладного плавания: классификация прикладного плавания, прикладные способы плавания: на боку, кроль без выноса рук, брасс на спине. Плавание в усложненных (экстремальных) условиях (приемы самоспасания).

Техника ныряния в длину и в глубину. Требования безопасности при нырянии, подготовительные упражнения для выполнения ныряния, страховка при выполнении ныряния.

Техника прикладных прыжков в воду. Техника плавания в одежде и способы освобождения от нее в воде.

Последовательность действий при спасании вплавь и оказании помощи с лодки (общая схема спасания). Способы транспортировки пострадавшего и основные требования. Техника освобождений от захватов и обхватов тонущего. Оказание первой помощи при утоплении (подготовка утонувшего к оказанию первой помощи). Основные требования при оказании первой помощи.

РАЗДЕЛ III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Тема 9. Реализация дидактических принципов обучения плаванию

Характеристика дидактических (педагогических) принципов обучения в плавании и других водных видах спорта. Значение принципов обучения. Особенности применения принципов (сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности, прочности) в процессе обучения плаванию. Зависимость эффективности обучения от использования дидактических принципов и их взаимосвязи в плавании.

Тема 10. Методы и средства обучения плаванию

Характеристика основных методов обучения, применяемых в плавании.

Словесные методы (объяснение, рассказ, сравнение, замечание, указание, команды, подсчет) и методика их применения в плавании.

Наглядные методы (показ, демонстрация) и методика их применения в плавании.

Практические методы (метод упражнения, контрольный, игровой) и методика их применения в плавании.

Классификация и характеристика средств (специфические и неспецифические) обучения плаванию. Задачи, решаемые в процессе выполнения упражнений.

Упражнения для освоения с водой (начальное обучение). Учебные прыжки в воду. Игры и развлечения в воде (классификация игр).

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

Комплексы общеразвивающих, подготовительных, подводящих, имитационных и специальных физических упражнений для обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов на суше и в воде.

Тема 11. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Этапы (начальное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование) обучения плаванию. Последовательность обучения

технике спортивных способов плавания, простейших прыжков в воду, стартов и поворотов. Последовательность изучения элементов плавания на суше и в воде. Применение упражнений, направленных на изучение элемента техники плавания в опорном положении, с подвижной опорой и в безопорном положении. Особенности применения различных методов и средств обучения плаванию на суше и в воде.

Урок как основная форма проведения учебно-тренировочных занятий. Основные требования к организации и проведению урока. Задачи урока. Содержание и продолжительность основных частей урока. Методика использования внешних ориентиров в процессе проведения урока. Характеристика имитационных, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Формы записи физических упражнений. Дозировка физических упражнений. Содержание организационно-методических указаний. Оборудование и спортивный инвентарь, используемый в процессе обучения.

Методика составления комплексов упражнений на суше и в воде для обучения плаванию. Критерии оценки эффективности процесса обучения. Методика использования экспертных карт педагогических наблюдений как средства контроля освоения учебного материала.

Тема 12. 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. 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).

Классификация ошибок в плавании. 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.

Применение педагогических карт наблюдения за ошибками в технике прикладных и спортивных способов плавания. Оценка техники плавания по элементам и в координации по количественным и качественным характеристикам. Предупреждение и исправление ошибок.

Составление комплексов упражнений на суше и в воде для исправления ошибок в технике прикладных, спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Тема 13. Методы и средства совершенствования техники спортивных способов плавания

Характеристика методов и средств на суше и в воде, направленных на совершенствование рациональных вариантов техники плавания и исправления ошибок в способах плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Спортивный инвентарь и оборудование, используемые в процессе совершенствования техники плавания и исправления ошибок. Использование словесных, наглядных, практических методов в процессе совершенствования техники плавания.

Содержание и методика использования карт педагогического анализа техники плавания, стартов и поворотов. Анализ полученных результатов и составление комплексов упражнений на суше и в воде, направленных на совершенствование элементов техники плавания.

РАЗДЕЛ IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Тема 14. Цель, задачи, содержание массового обучения плаванию

Система массового обучения плаванию. Цель, задачи и содержание массового обучения плаванию. Перспективы и возможности массового обучения плаванию в Республике Беларусь.

Оздоровительная, лечебная и адаптивная направленность плавания. Плавание как средство реабилитации и кондиционной тренировки. Принципы организации оздоровительного и лечебного плавания. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности. Комплектование групп. Контроль и самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий. Планирование и методика проведения занятий. Особенности применения плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушениях опорно-двигательного аппарата, нарушениях интеллекта, зрения, слуха и т. п. Характеристика методов и средств, дозировка нагрузки, применение вспомогательного оборудования. Организация занятий и материально-техническое обеспечение.

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

Тема 15. Методика организации и проведения учебно-тренировочного занятия по плаванию

Эволюция методики обучения. Последовательность этапов развития методики обучения плаванию. Самообучение плаванию и появление целостно-раздельного метода обучения плаванию (создание целостного

представления об изучаемом способе плавания, изучение отдельных элементов техники плавания и сочетание их между собой). Последовательное разучивание элементов техники плавания. Изучение техники плавания в целом. Параллельно-последовательное обучение (кроль на груди и на спине и т. п.). Одновременное обучение основным элементам техники спортивных способов плавания. Массовое обучение плаванию (начальное плавание), обучение плаванию детей.

Тема 16. 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. Правила организации и проведения игр в воде. Соответствие содержания игр возрасту и степени плавательной подготовленности занимающихся. Различная направленность игр. Индивидуальные и командные (сюжетные) игры. Игры с предметами и игры, используемые высококвалифицированными пловцами.

Виды массовых представлений и шоу на воде. Разработка сценариев водных праздников. Основы режиссуры водных праздников и зрелищ. Требования к инвентарю для проведения игр и развлечений. Методика составления игровых карточек.

Тема 17. 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.

Структура и содержание устава о СУСУ. Характеристика документации планирования и регламентации работы. Структура СУСУ. 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. Параметры нагрузки и содержания различных разделов спортивной подготовки (теоретической, практической и т. д.) в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства. Организация учебно-тренировочных сборов. Содержание и периодичность видов контроля в учебно-тренировочном процессе.

РАЗДЕЛ V. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА

Тема 18. 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 тренера 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. Структура и содержание дневника спортсмена и тренера (описание упражнений, заданий, дозировка и т. п.). Структурные компоненты деятельности тренера: гностический проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный.

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

РАЗДЕЛ VI. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПЛАВАНИИ

Тема 19. 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 20. 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.

Особенности телосложения (рост, вес, обхватные размеры тела) пловцов различной специализации и их значение в достижении высоких спортивных результатов. Анатомо-физиологические особенности пловцов-спринтеров, пловцов-стайеров. Соотношение костной, мышечной и жировой тканей и их влияние на плавучесть. Показатели ЖЕЛ и МПК, динамичность нервных процессов.

Тема 21. Критерии и методика спортивного отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Методика спортивного отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Этапы и критерии отбора. Определение антропометрических показателей, гидродинамических качеств, уровня подвижности в суставах, аэробной и анаэробной производительности, силовых показателей и т. д. 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.

РАЗДЕЛ VII. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ

Тема 22. 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 23. 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 подготовкой 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 24. 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 пловцов-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 25. Методика направленного развития скоростных способностей (качеств) пловца

Характеристика и виды скоростных способностей. Формы проявления скоростных способностей пловцов-спринтеров и пловцов-стайеров. Взаимосвязь скоростных и координационных способностей в спортивном плавании.

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 26. Методика направленного развития выносливости пловца

Характеристика выносливости и ее разновидностей. Общая и специальная выносливость. Структура выносливости пловцов-спринтеров и пловцов-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 27. 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 у 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 28. Техничко-тактическая характеристика 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 планов-конспектов учебных и тренировочных занятий.

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

Тема 29. Техничко-тактическая характеристика 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. Спортивный инвентарь и оборудование учебно-тренировочного процесса. Методика составления план-конспектов учебных и тренировочных занятий.

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

Тема 30. Техничко-тактическая характеристика 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. Спортивный инвентарь и оборудование учебно-тренировочного процесса. Организационно-методические принципы проведения учебно-тренировочных занятий.

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

Тема 31. Техничко-тактическая характеристика 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. Спортивное оборудование и инвентарь. 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 32. 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 в водных видах спорта. Основные методы исследований, используемые в спорте (тестирование, анкетирование, наблюдение, эксперимент).

Педагогические и инструментальные методы исследований. Психологические и медико-биологические исследования. Применение аппаратуры общего и специального назначения.

РАЗДЕЛ IX. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ

Тема 33. Цели, задачи и содержание подготовки 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, сохранения 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 34. Построение спортивной подготовки пловцов в течение года

Одноцикловое, 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 35. Тактика соревновательной деятельности

Понятие тактика. Особенности тактической подготовки пловцов различной специализации. Варианты (виды) тактических действий пловцов.

Зависимость тактических действий от степени физической подготовленности, техники плавания, ранга спортивных соревнований и т. п. Направления тактического совершенствования пловцов. Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, собственным уровнем физической, технической и психической подготовленности.

Структура соревновательной деятельности. Зона старта, дистанционного плавания, поворота, финиша. Границы компонентов соревновательной деятельности пловцов и их значение для пловцов различной специализации. Методика оценки и анализ структуры соревновательной деятельности. Схема преодоления соревновательной дистанции (время преодоления каждого отрезка дистанции). Реализация тактической схемы преодоления дистанции в контрольных спортивных соревнованиях. Варианты изменения тактических действий при преодолении соревновательной дистанции. Варианты тактики в практике выступлений пловцов высокого класса.

Тема 36. Методика построения учебно-тренировочного процесса в макроциклах

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

Виды, характеристика и содержание элементов системы контроля тренировочного 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 парциальных объемов плавания. Распределение тренировочной нагрузки (объемов плавания) по зонам мощности. Динамика тренировочной нагрузки по зонам мощности в течение годичного макроцикла. Примерное распределение средств различных видов спортивной подготовки в макроциклах. Примеры распределения тренировочных средств и динамика тренировочных нагрузок сильнейших пловцов Республики Беларусь.

Тема 37. Методика построения учебно-тренировочных занятий в микроциклах и мезоциклах

Понятие микроцикл и мезоцикл. Характеристика средних тренировочных циклов (мезоцикл). Характеристика малых тренировочных

циклов (микроцикл). Продолжительность микро- и мезоциклов. Типы тренировочных микро- и мезоциклов. Структура и содержание основных микро- и мезоциклов. Особенности распределения нагрузки в микро- и мезоциклах. Методические и организационные концепции построения микроциклов и мезоциклов различных типов. Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах различного типа. Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками в рамках микроцикла. 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.

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

Тема 38. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной подготовки

Планирование и контроль тренировочного процесса пловцов различной специализации. Планирование нагрузки по зонам преимущественного энергообеспечения (мощности). Общая характеристика зон энергообеспечения. Направленность зон энергообеспечения на развитие физических способностей пловцов. Основные методы развития физических способностей, основные тренировочные дистанции, интенсивность, продолжительность работы и интервалы отдыха. Особенности планирования тренировочной нагрузки по зонам интенсивности, для пловцов различной специализации в течение годичного макроцикла.

Система комплексного контроля за ходом спортивной подготовки. 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 39. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу. Всемирный антидопинговый кодекс

Структура антидопинговой системы. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) и национальное антидопинговое агентство (НАДА) Республики Беларусь. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговые

правила Республики Беларусь. Антидопинговые правила НАДА Республики Беларусь и обязательства национальных спортивных федераций. Формирование антидопингового сознания у спортсменов и обучающихся в системе физкультурно-спортивного образования.

Тема 40. 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, или обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом. Санкции к спортивным организациям.

Тема 41. Классификация бассейнов, основное и вспомогательное оборудование

Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий плаванием и другими водными видами плавания (синхронное плавание, подводное плавание, водное поло, прыжки в воду) техническими комиссиями. Классификация бассейнов, основное и вспомогательное оборудование. Оборудование для проведения спортивных соревнований по плаванию и другим водным видам спорта. Общие положения и требования к содержанию и эксплуатации бассейнов.

Санитарные нормы, правила и требования к содержанию и эксплуатации бассейнов. Структура и содержание правил посещения, работы бассейнов. Типология бассейнов и их характеристика. Характеристика документации бассейнов. Требования к санитарно-эпидемиологическому обеспечению образовательного и тренировочного процессов в плавании и других водных видах спорта. Требования к контролю санитарно-эпидемиологического состояния спортивного сооружения.

Тема 42. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

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

Спортивный инвентарь, оборудование и спортивная форма для проведения практических занятий:

- комплект спортивного инвентаря и оборудования для занятий по общей и специальной физической подготовке (тренажеры и тренажерные устройства для различных видов подготовки, гантели, маты, набивные мячи и др.);

- оборудование плавательного бассейна (раздевальные, душевые, баня, зал «сухого» плавания, 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 43. Материально-техническое и санитарно-эпидемиологическое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных спортивно-оздоровительных лагерей. Организация процесса обучения плаванию на естественном водоеме и в бассейне. Время проведения учебных занятий. Оборудование мест проведения учебных занятий. Комплектование и наполняемость учебных групп, определение плавательной подготовленности. Основные формы учебных занятий. Характеристика методов и средств, применяемых в процессе обучения плаванию в спортивно-оздоровительном лагере. Продолжительность учебного занятия в зависимости от места проведения. Содержание частей плана-конспекта учебного занятия, дозировка, организационно-методические указания. Направленность тренировочных нагрузок, объем и интенсивность, восстановительные мероприятия.

Тема 44. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной работы 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.

Организация и проведение водных праздников и показательных выступлений в спортивно-оздоровительном лагере. Выбор места проведения (бассейн, естественный водоем). Разработка сценария (плана) и финансовое обеспечение, безопасность участников и зрителей водно-спортивного праздника, медицинское сопровождение, спортивная и развлекательная часть. Организация игр и развлечений, как на суше, так и в воде. Оформление места проведения водно-спортивного праздника (стенды, плакаты и т. п.). Костюмы и реквизит водных праздников и показательных выступлений. Подведение итогов и награждение победителей и призеров.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену

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

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
I	2, 3	Правила безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и спортивно-массовой работы по плаванию (в плавательных бассейнах, на естественных водоемах, в спортивных залах)
I	4, 5	Краткий исторический обзор выступлений белорусских пловцов на международной спортивной арене
II	6	Основные понятия и закономерности гидродинамики (зоны повышенного и пониженного давления, турбулентность, ламинарный слой, миделевое сечение, виды сопротивлений движению тел)
II	6	Влияние положения тела пловца на силы и виды гидродинамического сопротивления
II	6	Характеристика основных движений пловцов, создание движущей силы, механизм гребковых движений
II	6	Фазовая структура движений пловца, пространственные и временные характеристики системы движений
II	7	Анализ техники плавания способом кроль на спине (эволюция и современные тенденции развития техники)
II	7	Анализ техники плавания способом кроль на груди (эволюция и современные тенденции развития техники)
II	7	Анализ техники плавания способом брасс (эволюция и современные тенденции развития техники)
II	7	Анализ техники плавания способом дельфин (баттерфляй) (эволюция и современные тенденции развития техники)
II	7	Анализ техники выполнения старта с тумбочки и из воды. Разновидности техники
II	7	Анализ техники выполнения поворотов в различных способах плавания. Разновидности техники
II	8	Порядок оказания первой помощи пострадавшим на воде. Приемы спасания утопающих
II	8	Классификация и характеристика видов прикладного плавания

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
III	9	Дидактические принципы обучения и особенности их применения в плавании
III	10,11	Методика обучения технике простейших учебных прыжков в воду и стартов с тумбочки
III	10,11	Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания кроль на груди
III	10,11	Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания кроль на груди
III	10,11	Методика обучения технике движений рук в способе плавания дельфин (баттерфляй)
III	10,11	Методика обучения технике движений ног в способе плавания кроль на груди
III	10,11	Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания кроль на спине
III	10,11	Методика обучения технике движений ног в способе плавания брасс
III	10,11	Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания брасс
III	10,11	Методика обучения технике движений рук в способе плавания кроль на спине
III	10,11	Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания брасс
III	10,11	Методика обучения технике движений рук в способе плавания брасс
III	10,11	Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания брасс
III	10,11	Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания кроль на груди
III	10,11	Методика обучения технике движений рук в способе плавания кроль на груди
III	10,11	Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания кроль на спине
III	10,11	Методика обучения технике движений ног в способе плавания кроль на спине
III	10,11	Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания кроль на спине
III	10,11	Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания дельфин (баттерфляй)
III	10,11	Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания дельфин (баттерфляй)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
III	10,11	Методика обучения технике поворотов в спортивных способах плавания
III	10,11	Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания дельфин (баттерфляй)
III	11	Урок как основная форма проведения занятий по плаванию в учреждениях общего среднего, среднего специального и высшего образования (методика организации проведения урока, структура и содержание частей урока)
III	12,13	Методика исправления ошибок в технике плавания способом брасс
III	12,13	Методика исправления ошибок в технике плавания способом кроль на спине
III	12,13	Методика исправления ошибок в технике плавания способом дельфин (баттерфляй)
III	12,13	Методика исправления ошибок в технике плавания способом кроль на груди
IV	14	Организация и содержание работы групп здоровья в плавательных бассейнах
IV	15	Эволюция методики обучения в плавании (используемые средства и методы). Современные инновационные методы технической подготовки пловцов
IV	16	Методика применения различных игр и развлечений в воде при обучении плаванию и для развития специальных двигательных способностей пловцов (классификация, средства, методы применения, правила безопасности)
IV	17	Содержание программ подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ)
V	18	Методика анализа тренировочных нагрузок в плавании (содержание и методика ведения дневника спортсмена-пловца)
V	18	Содержание идеологической и воспитательной работы тренера по плаванию
VI	19,21	Принципы отбора и комплектования групп для обучения плаванию (возраст, наполняемость, состояние здоровья и др.)
VI	19,21	Спортивный отбор на этапах многолетней спортивной подготовки пловцов (принципы, критерии и этапы отбора в плавании)
VI	20	Анатомо-физиологические особенности организма пловцов. Влияние анатомо-физиологических особенностей на технику плавания

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
VII	22,23	Цель, задачи и содержание психологической подготовки пловцов
VII	22,23	Цель, задачи и содержание технической подготовки пловцов
VII	24	Методика развития силовых возможностей пловцов в зависимости от их спортивной квалификации и специализации
VII	25	Методика развития скоростных возможностей пловцов в зависимости от их спортивной квалификации и специализации
VII	25	Методы и средства повышения анаэробных возможностей пловцов
VII	26	Методы и средства повышения аэробных возможностей пловцов
VII	26	Физиологические механизмы развития общей и специальной выносливости у пловцов
VII	27	Методика развития гибкости и суставной подвижности у пловцов в зависимости от спортивной квалификации и специализации
VII	28	Общая характеристика вида спорта «синхронное плавание» (особенности вида спорта, классификация, правила спортивных соревнований)
VII	29	Общая характеристика вида спорта «водное поло» (техника, тактика, правила спортивных соревнований)
VII	30	Общая характеристика вида спорта «подводное плавание» (классификация, специфические особенности, правила спортивных соревнований)
VII	31	Общая характеристика и классификация вида спорта «прыжки в воду». Методика судейства в прыжках в воду
VIII	32	Методы ведения научно-исследовательской работы в водных видах спорта. Направления исследований
IX	33	Цель, задачи и содержание тренировки пловцов на этапах многолетней подготовки
IX	34,36	Методика планирования годичного тренировочного цикла подготовки пловцов различной квалификации и специализации
IX	35	Понятие о тактике соревновательной деятельности в плавании (задачи и содержание тактической подготовки)
IX	35	Анализ полного цикла соревновательного упражнения в плавании (длительность движений, темп, ритм, зоны выполнения старта, поворотов, финиша)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
IX	37	Планирование тренировочных микроциклов на различных этапах спортивной подготовки пловцов
IX	37	Планирование тренировочных мезоциклов на различных этапах спортивной подготовки пловцов
X	38	Контроль и управление тренировочным процессом по показателям интенсивности физической нагрузки (зоны мощности по частоте сердечных сокращений, контрольные и тестовые тренировки)
X	38	Система контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в плавании и других водных видах спорта
X	39,40	Основные направления деятельности антидопингового агентства Республики Беларусь (виды нарушений антидопинговых правил)
X	41,42	Требования к устройству, спортивному оборудованию и эксплуатации плавательных бассейнов
XI	43	Организация и содержание занятий плаванием в спортивно-оздоровительных лагерях
XI	44	Методика организации и проведения водных праздников и показательных выступлений

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену

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

(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Анализ полного цикла соревновательного упражнения в плавании (длительность движений, темп, ритм, зоны выполнения старта, поворотов, финиша)	IX	35
Анализ техники выполнения поворотов в различных способах плавания. Разновидности техники	II	7
Анализ техники выполнения старта с тумбочки и из воды. Разновидности техники	II	7
Анализ техники плавания способом брасс (эволюция и современные тенденции развития техники)	II	7
Анализ техники плавания способом дельфин (баттерфляй) (эволюция и современные тенденции развития техники)	II	7
Анализ техники плавания способом кроль на груди (эволюция и современные тенденции развития техники)	II	7
Анализ техники плавания способом кроль на спине (эволюция и современные тенденции развития техники)	II	7
Анатомо-физиологические особенности организма пловцов. Влияние анатомо-физиологических особенностей на технику плавания	VI	20
Влияние положения тела пловца на силы и виды гидродинамического сопротивления	II	6
Дидактические принципы обучения и особенности их применения в плавании	III	9
Классификация и характеристика видов прикладного плавания	II	8
Контроль и управление тренировочным процессом по показателям интенсивности физической нагрузки (зоны мощности по частоте сердечных сокращений, контрольные и тестовые тренировки)	X	38
Краткий исторический обзор выступлений белорусских пловцов на международной спортивной арене	I	4, 5
Методика анализа тренировочных нагрузок в плавании (содержание и методика ведения дневника спортсмена-пловца)	V	18
Методика исправления ошибок в технике плавания способом брасс	III	12, 13

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Методика исправления ошибок в технике плавания способом дельфин (баттерфляй)	III	12, 13
Методика исправления ошибок в технике плавания способом кроль на спине	III	12, 13
Методика исправления ошибок в технике плавания способом кроль на груди	III	12, 13
Методика обучения технике движений ног в способе плавания брасс	III	10, 11
Методика обучения технике движений ног в способе плавания кроль на груди	III	10, 11
Методика обучения технике движений ног в способе плавания кроль на спине	III	10, 11
Методика обучения технике движений рук в способе плавания брасс	III	10, 11
Методика обучения технике движений рук в способе плавания дельфин (баттерфляй)	III	10, 11
Методика обучения технике движений рук в способе плавания кроль на спине	III	10, 11
Методика обучения технике движений рук в способе плавания кроль на груди	III	10, 11
Методика обучения технике поворотов в спортивных способах плавания	III	10, 11
Методика обучения технике простейших учебных прыжков в воду и стартов с тумбочки	III	10, 11
Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания кроль на груди	III	10, 11
Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания брасс	III	10, 11
Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания кроль на спине	III	10, 11
Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания дельфин (баттерфляй)	III	10, 11
Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания кроль на груди	III	10, 11
Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания брасс	III	10, 11
Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания кроль на спине	III	10, 11
Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания дельфин (баттерфляй)	III	10, 11

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания кроль на спине	III	10, 11
Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания брасс	III	10, 11
Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания кроль на груди	III	10, 11
Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания дельфин (баттерфляй)	III	10, 11
Методика организации и проведения водных праздников и показательных выступлений	XI	44
Методика планирования годичного тренировочного цикла подготовки пловцов различной квалификации и специализации	IX	34, 36
Методика применения различных игр и развлечений в воде при обучении плаванию и для развития специальных двигательных способностей пловцов (классификация, средства, методы применения, правила безопасности)	IV	16
Методика развития гибкости и суставной подвижности у пловцов в зависимости от спортивной квалификации и специализации	VII	27
Методика развития силовых возможностей пловцов в зависимости от их спортивной квалификации и специализации	VII	24
Методика развития скоростных возможностей пловцов в зависимости от их спортивной квалификации и специализации	VII	25
Методы ведения научно-исследовательской работы в водных видах спорта. Направления исследований	VIII	32
Методы и средства повышения анаэробных возможностей пловцов	VII	25
Методы и средства повышения аэробных возможностей пловцов	VII	26
Общая характеристика вида спорта «водное поло» (техника, тактика, правила спортивных соревнований)	VII	29
Общая характеристика вида спорта «подводное плавание» (классификация, специфические особенности, правила спортивных соревнований)	VII	30
Общая характеристика вида спорта «синхронное плавание» (особенности вида спорта, классификация, правила спортивных соревнований)	VII	28

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Общая характеристика и классификация вида спорта «прыжки в воду». Методика судейства в прыжках в воду	VII	31
Организация и содержание занятий плаванием в спортивно-оздоровительных лагерях	XI	43
Организация и содержание работы групп здоровья в плавательных бассейнах	IV	14
Основные направления деятельности антидопингового агентства Республики Беларусь (виды нарушений антидопинговых правил)	X	39, 40
Основные понятия и закономерности гидродинамики (зоны повышенного и пониженного давления, турбулентность, ламинарный слой, миделевое сечение, виды сопротивлений движению тел)	II	6
Планирование тренировочных мезоциклов на различных этапах спортивной подготовки пловцов	IX	37
Планирование тренировочных микроциклов на различных этапах спортивной подготовки пловцов	IX	37
Понятие о тактике соревновательной деятельности в плавании (задачи и содержание тактической подготовки)	IX	35
Порядок оказания первой помощи пострадавшим на воде. Приемы спасания утопающих	II	8
Правила безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и спортивно-массовой работы по плаванию (в плавательных бассейнах, на естественных водоемах, в спортивных залах)	I	2, 3
Принципы отбора и комплектования групп для обучения плаванию (возраст, наполняемость, состояние здоровья и др.)	VI	19, 21
Система контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в плавании и других водных видах спорта	X	38
Содержание идеологической и воспитательной работы тренера по плаванию	V	18
Содержание программ подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ)	IV	17
Спортивный отбор на этапах многолетней спортивной подготовки пловцов (принципы, критерии и этапы отбора в плавании)	VI	19, 21

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Требования к устройству, спортивному оборудованию и эксплуатации плавательных бассейнов	X	41, 42
Урок как основная форма проведения занятий по плаванию в учреждениях общего среднего, среднего специального и высшего образования (методика организации проведения урока, структура и содержание частей урока)	III	11
Фазовая структура движений пловца, пространственные и временные характеристики системы движений	II	6
Физиологические механизмы развития общей и специальной выносливости у пловцов	VII	26
Характеристика основных движений пловцов, создание движущей силы, механизм гребковых движений	II	6
Цель, задачи и содержание психологической подготовки пловцов	VII	22, 23
Цель, задачи и содержание технической подготовки пловцов	VII	22, 23
Цель, задачи и содержание тренировки пловцов на этапах многолетней подготовки	IX	33
Эволюция методики обучения в плавании (используемые средства и методы). Современные инновационные методы технической подготовки пловцов	IV	15

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

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

Баллы	Показатели оценки
1	2
10 (десять) баллов	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; умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях тренерской работы по плаванию, давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин; – высший уровень информационной и коммуникативной культуры
9 (девять) баллов	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; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по плаванию, давать им критическую оценку; очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры
8 (восемь) баллов	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; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях тренерской работы по плаванию; высокий уровень информационной и коммуникативной культуры
7 (семь) баллов	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; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по плаванию; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры
6 (шесть) баллов	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

Баллы	Показатели оценки
1	2
	профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по плаванию; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры
5 (пять) баллов	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; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и тренерской работы по плаванию; достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры
4 (четыре) балла	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; умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по плаванию; допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры
3 (три) балла	Недостаточно полные знания в рамках программы 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 тренерской работы по плаванию; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры
2 (два) балла	Фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение использовать научную терминологию тренерской работы по плаванию, наличие в ответе грубых логических ошибок; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры
1 (один) балл	Отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

Учебное издание

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

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

Составители:

Вишневский Руслан Федорович,
Мицкевич Елена Сергеевна

Корректор *Н. С. Геращенко*
Компьютерная верстка *Е. Э. Сафаровой*

Подписано в печать 05.05.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Цифровая печать. Усл. печ. л. 2,24. Уч.-изд. л. 1,97. Тираж 20 экз. Заказ 24.

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.