МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Водные виды спорта

рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Учебный план 44.03.01_2024_1114-ЗФ.plx
44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 0
в том числе:
аудиторные занятия 0
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

Распределение часов дисциплины по курсам

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

Программу составил(и):

доцент, Козлов Александр Васильевич

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

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

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 01.02.2024 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

Протокол от 20.11.2019 протокол №

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

Протокол от 09.04.2026 г. №10
И.о. зав. кафедрой: Таскина Ирина Анатольевна

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

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

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД-2.УК-7: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
Знать: практические основы физической культуры и спорта. Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.
ИД-1.ПК-1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).
Знает: структуру и организацию учебного процесса.
ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.
ИД-2.ПК-3: Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.
Знает: различные современные образовательные технологии организации образовательного процесса, способы организации и модерации образовательной среды, в том числе и в дистанционном формате.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Семестр / Курс**	**Часов**	**Компетен-ции**	**Литература**	**Инте ракт.**	**Примечание**
	Раздел 1. Краткая история водных видов спорта						
1.1	Краткая история водных видов спорта /Лек/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Краткая история водных видов спорта /Ср/	3	24		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. Характеристика видов спорта на бурной воде						
2.1	Характеристика видов спорта на бурной воде /Лек/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Характеристика видов спорта на бурной воде /Ср/	3	16		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
2.3	Характеристика видов спорта на бурной воде /Лаб/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Плавание спортвными стилями						
3.1	Плавание спортивными стилями /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Плавание спортивными стилями /Ср/	3	14		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
3.3	Плавание спортивными стилями /Лаб/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 4. Прыжки в воду						
4.1	Прыжки в воду /Лаб/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Прыжки в воду /Ср/	3	14,6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
4.3	Прыжки в воду /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 5. Водное поло						
5.1	Водное поло /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Водное поло /Ср/	3	14		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 6. Синхронное плавание						
6.1	Синхронное плавание /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
6.2	Синхронное плавание /Ср/	3	17		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 7. Виды гребли на гладкой воде						
7.1	Виды гребли на гладкой воде /Лаб/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	

7.2	Виды гребли на гладкой воде /Ср/	3	20		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 8. Консультации						
8.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,4	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-3		0	
	Раздел 9. Промежуточная аттестация (зачёт)						
9.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	3	3,85	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-3		0	
9.2	Контактная работа /КСРАтт/	3	0,15	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-3		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1.Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Водные виды спорта».
2.Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме вопросов к зачету и зачету с оценкой.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Примерные тесты входного контроля:
1. Какая страна является родиной рафтинга?
А. Вьетнам.
Б. США.
В. Китай.
Г. Россия.
2. Скольки лопастное весло используется в рафтинге?
А. 1.
Б. 2.
В. 3.
Г. 2 весла с двумя лопастями.
3. Скольки лопастное весло используется в каякинге?
А. 1.
Б. 2.
В. 3.
Г. 2 весла с двумя лопастями.
4. Существуют ли смешанные виды экипажей в рафтинге?
А. да.
Б. нет.
В. На усмотрение судейской коллегии.
Г. да, но не на соревнованиях высокого ранга.
5. Что такое «быстрина»?
А. скопление бревен молевого сплава, движение которого приостановилось.
Б. это нагромождение, перекрывающее русло реки, из подмытых и упавших деревьев, сучьев и прочего хлама.
В. сужение русла. Вода здесь течет с большей скоростью.
Г. это поток толкающий перед собой камни, обломки деревьев и слои почвы.
6. Первый Чемпионат Мира по гребному слалому под патронажем МФГ был организован?
А. в 1954 году в Германии.
Б. в 1978 году в Алтайском крае (СССР).
В. в 1934 году в США.
Г. в 1949 году в Женеве (Швейцария).
7. Первые международные соревнования по рафтингу в СССР проводились?
А. «Сема-Ралли» в 1991 году
Б. «Чуя-Ралли» в 1989 году.
В. «Ак талай-Маргаан» в 1990 году.
Г. «Мажой-Ралли» в 1992 году.
8. Фактическая история слалома на бурной воде началась?
А. 11 сентября 1932 года.
Б. 11 сентября 1982 года.
В. 11 сентября 1832 года.
Г. 11 сентября 1952 года.
9. Перепад воды, на котором поверхность падающей воды образует с горизонталью угол, близкий к 45°?

А. водосток.
Б. бочка.
В. слив.
Г. водоскат.
10. Способность организма противостоять утомлению?
А. выносливость.
Б. упрямство.
В. сила.
Г. ловкость.
11. Эскимосский переворот - это?
А. техника охоты эскимосами на тюленей или китов.
Б. методика ведения военных действий эскимосами против завоевателей.
В. основная техника переворота лодки на ровный киль.
Г. техника строительства лодок народами севера.
12. Какую лодку изобрели индейцы?
А. умиак.
Б. челнок.
В. байдара.
Г. каноэ.
13. В каком году рафтинг, как вид спорта, внесен во Всероссийский реестр видов спорта?
А. 2000 году.
Б. 2003 году.
В. 1998 году.
Г. 2001 году.
14. Необходимые параметры участка водного потока для проведения соревнований по гребному слалому?
А. от 250 до 400 метров.
Б. от 200 до 250 метров.
В. от 800 до 1000 метров.
Г. от 100 до 200 метров.
15. Минимальная длина лодки С-2?
А. 4.10 м.
Б. 5.10 м.
В. 3.50 м.
Г. 4.50 м.
16. Кто руководит проведением соревнований в точном соответствии с правилами и положением о соревнованиях, при необходимости разъясняет правила соревнований?
А. начальник информационной службы.
Б. начальник трассы.
В. главный судья.
Г. судья на финише.
17. Какой документ является руководящим документом по проведению соревнований, учитывающим особенности конкретных соревнований?
А. положение.
Б. заявка.
В. медицинская справка.
Г. правила соревнований.
18. Обязанности начальника спасательной службы?
А. в соответствии с обстоятельствами спасает участников, которые перевернулись.
Б. распределяет подчиненных ему спасателей по соответствующим местам в целях наиболее эффективного и быстрого спасения.
В. работает под руководством главного секретаря и заместителя главного секретаря.
Г. производит обмер и взвешивание лодок и спортивной экипировки.
19. Минимальная ширина ворот дисциплины слалом в соревнованиях по рафтингу?
А. 1.2 м.
Б. 3.5 м.
В. 3 м.
Г. 2.5 м.
20. Каким цветом обозначаются ворота обратного хода дисциплины слалом в соревнованиях по гребному слалому?
А. синим.
Б. красным.
В. зеленым.
Г. белым.
21. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?
А) 1908 год в Лондоне;
Б) 1912 год в Стокгольме;
В) 1952 год в Хельсинки;
Г) 1928 год в Амстердаме.
22. К циклическим видам спорта относятся :

А) борьба, бокс, фехтование;
Б) баскетбол, волейбол, футбол;
В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
Г) метание мяча, диска, молота
23. Что определяет техника безопасности?
А) навыки знаний физических упражнений без травм;
Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
В) правильное выполнение упражнений;
Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
24. Временное снижение работоспособности принято называть?
А. усталость.
Б. утомление.
В. апатия.
Г. пресыщение.

25. Гиподинамия – это следствие:
а) понижения двигательной активности человека;
б) повышения двигательной активности человека;
в) нехватки витаминов в организме;
г) чрезмерного питания.

Критерии оценки:
«отлично», повышенный уровень - если студент выполнил 90–100 % заданий
«хорошо», пороговый уровень - если студент выполнил 75–89 % заданий
«удовлетворительно», пороговый уровень - если студент выполнил 60–74 % заданий
«неудовлетворительно», уровень не сформирован - если студент выполнил менее 60 % заданий

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Тематика рефератов:
1.История развития видов спорта на бурной воде.
2.История развития гребного слалома.
3.Содержание водной туристкой подготовки.
4.Методика обучения технике гребли на рафте и каноэ.
5.Правили соревнований по гребному слалому.
6.Правила соревнований по рафтингу.
7.Правила соревнований по фристайлу.
8.История каркасных маломерных судов.
9.Правила техники безопасности при занятии видами спорта на бурной воде.
10.Физические качества необходимые при гребле.
11.Развитие рафтинга в современной России.
12.Классификация водных судов.
13.Инвентарь для занятия спортом на бурной воде.
14.Инвентарь и оборудование для ремонта водных судов и ухода за ними.
15.Обязанности судейской бригады обслуживающей соревнования: по рафтингу, гребному слалому и фристайлу.
Критерии оценки:
«отлично», повышенный уровень (90-100%) - Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в области теории эволюции. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.
«хорошо», пороговый уровень (75-89%) -Студент показал умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
«удовлетворительно», пороговый уровень (60-74%) - Затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии в рамках данной темы; неполное знакомство с рекомендованной литературой.
«неудовлетворительно», уровень не сформирован (менее 60%) - Незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе; недостаточное знакомство с рекомендованной литературой.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету с оценкой.
1. Суть видов спорта на бурной воде и его развитие
2. Разновидности соревнований по видам спорта на бурной воде их характеристика
3. Условные спортивные знаки.
4. Нарисуйте “судейские” топографические знаки
5. Главные “операции” глазомерной съемки при создании спортивной трассы
6. Определение понятий “техника” и “тактика”
7. Технические приемы и их сущность
8. Тактика прохождения различных участков дистанции

9. От чего зависит скорость на различных участках дистанции
10. Классификация ошибок
11. Психологическая характеристика видов спорта на бурной воде
12. Роль зрительной памяти в видах спорта на бурной воде и упражнения для ее развития..
13. Роль внимания в видах спорта на бурной воде и способы его развития
14. Суть общей физической подготовки водника
15. Факторы, обуславливающие специальную физическую подготовку водника
16. Средства специальной подготовки.
17. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса
18. Факторы, влияющие на результат спортсмена
19. Организация питания спортсмена-водника
20. Основные направления в планировании подготовки спортсмена-водника
21. В чем сущность классического варианта планирования
22. В чем сущность системы планирования при обучении техники и тактики
23. Состав судейской коллегии массовых соревнований по видам спорта на бурной воде
24. Обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК)
25. Каким требованиям должно отвечать место проведения соревнований по видам спорта на бурной воде
26. Что нужно учитывать при планировании дистанции массовых соревнований.
27. Как подвести личные и командные результаты соревнований
28. Роль туризма и водных видов спорта при организации отдыха современного человека
29. Особенности организации соревнований по видам спорта на бурной воде с учетом природоохранных мероприятий

Критерии оценивания
«зачтено» - студентом дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы.
«не зачтено» - студентом дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, не сформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение теоретических заданий не выполнено. Студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

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

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Карась Т. Ю.	Теоретико-методические основы оздоровительного плавания: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019	http://www.iprbookshop.ru/86455.html

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.2	Школьникова Л.Е., Морозов А.И.	Организация занятий по плаванию в ВУЗе: учебное пособие	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016	http://www.iprbookshop.ru/70481.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Яндекс.Браузер
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA
6.3.1.7	РЕД ОС
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
212 А2	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, кафедра
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
207 А4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

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

Практические занятия и семинары
Для эффективного проведения занятий и высококачественного выполнения практических работ в группе должно быть не более 15 человек.
К практическим занятиям студенты могут приступить только после того, как прослушают лекции по соответствующему разделу темы (модулю) и разберут теоретический материал в начале проведения работы. Это обеспечит должную теоретическую подготовку и пониманию полученных результатов.
Для лучшего усвоения методики проведения практической работы студенты работают либо индивидуально, либо в парах.
Для выполнения практической работы студент получает необходимое оборудование и самостоятельно выполняет работу в

соответствии с планом. Ход работы и ее теоретическое обоснование необходимо фиксировать в тетради. Преподаватель в течение всего занятия следит за выполнением каждой работы, консультирует студентов, а в конце занятия принимает работу. Пропущенное занятие должно быть отработано. При отработке студент полностью сдает теоретический материал по соответствующей теме, проводит практическую работу и защищает ее.