

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры  
водных видов спорта № 14  
от 01.07.2024

## **ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по учебной дисциплине:  
**ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**  
для специальности  
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (гребля академическая)»  
**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

#### **Вопросы к зачету**

1. Цель и задачи изучения учебной дисциплины «Основы теории и методики избранного вида спорта».
2. Критерии оценки качества освоения студентами учебного материала.
3. Формы организации учебных занятий и их отличительные особенности.
4. Правила безопасности проведения занятий по гребле академической.
5. Правила буксировки опрокинувшихся лодок; оказание первой помощи человеку, терпящему бедствие на воде.
6. Классификация спортивных гребных судов для занятий греблей академической.
7. Основные термины в гребле академической.
8. Результаты выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх.
9. Результаты выступления белорусских спортсменов на чемпионатах мира и Европы.
10. Использование гребли академической в качестве средства передвижения по воде.
11. Предпосылки к возникновению гребли академической как вида спорта.
12. Наиболее значимые события в развитии гребли академической.
13. Тенденции развития гребли академической.
14. Состав судейской коллегии.
15. Обязанности главного судьи и главного секретаря.
16. Содержание положения о спортивном соревновании.
17. Состав и обязанности обслуживающего персонала спортивного соревнования.
18. Требования к оборудованию дистанции.

19. Классификация спортивных соревнований по уровню, характеру и виду.
20. Уровни спортивных соревнований в олимпийских видах гребли академической.
21. Мероприятия по организации и проведению спортивных соревнований.
22. Порядок подачи протестов. Апелляция. Дисквалификация спортсменов.
23. Правила прохождения дистанции.
24. Участники спортивных соревнований, их права и обязанности.
25. Работа судейской стартовой бригады.
26. Организация работы арбитража.
27. Работа финишной судейской бригады.
28. Основные особенности конструкции корпуса гребных судов.
29. Правила хранения спортивного инвентаря.
30. Физические свойства воды (плотность, удельный вес, вязкость, сжимаемость).
31. Условия равновесия тела в толще воды.
32. Кинематические и динамические характеристики гребного цикла.
33. Понятие о гребной механической системе.
34. Механика весельного гребка в гребле академической.
35. Силы, действующие на спортсмена.
36. Фазовая структура цикла гребка и его временные характеристики.
37. Передача усилий с лопасти весла на корпус лодки.
38. Особенности командной гребли.
39. Структура соревновательной деятельности.
40. Техника гребли академической в гребном бассейне.
41. Техника гребли академической на гребном тренажере.
42. Техника гребли академической в тренировочной лодке.
43. Значение и роль тактики в достижении высоких результатов в гребле.
44. Структура тактической подготовки.
45. Методы и средства тактической подготовки.
46. Виды и формы спортивной тактики.
47. Вариативность тактических приемов в условиях спортивных соревнований.
48. Особенности тактической подготовки с учетом системы спортивного отбора.
49. Преимущества и недостатки различных тактических приемов.
50. Биомеханическая характеристика гребковых движений.

# ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

## Вопросы к экзамену

1. Правила безопасности проведения занятий по гребле академической.
2. Виды спасательных средств и правила пользования ими.
3. Классификация спортивных гребных судов для занятий греблей академической.
4. Спортивные разряды и звания, требования Единой спортивной классификации РБ.
5. Современная спортивная подготовка спортсменов в гребле академической.
6. Использование гребли в качестве средства передвижения по воде.
7. Предпосылки к возникновению гребли академической как вида спорта.
8. Проведение первых спортивных соревнований по гребле академической. Создание гребных клубов. Формирование федераций по гребле академической.
9. Этапы развития гребли в избранном виде спорта.
10. Тенденции развития гребли в избранном виде спорта.
11. Состав судейской коллегии. Обязанности главного судьи и главного секретаря.
12. Организационный комитет спортивных соревнований.
13. Содержание положения о спортивном соревновании.
14. Состав и обязанности обслуживающего персонала спортивного соревнования: медико-санитарная служба; комендантская группа; вспомогательный персонал судейской коллегии.
15. Участники спортивных соревнований, их права и обязанности.
16. Работа судейской стартовой бригады. Организация работы арбитража. Работа финишной судейской бригады.
17. Требования к оборудованию дистанции. Порядок использования и размещения рекламы.
18. Программа спортивных соревнований по гребле академической на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Изменения в правилах спортивных соревнований.
19. Классификация спортивных соревнований по уровню, характеру и виду.
20. Цель и задачи проведения спортивных соревнований.
21. Система определения победителей, организация жеребьевки на различных этапах спортивных соревнований.
22. Мероприятия по организации и проведению спортивных соревнований.
23. Суда для занятий греблей академической; требования, предъявляемые к ним.

24. Физические свойства воды (плотность, удельный вес, вязкость, сжимаемость).
25. Условия равновесия тела в толще воды. Закон неразрывности водного потока и закон Бернулли.
26. Величина гидродинамического сопротивления. Составляющие гидродинамического сопротивления.
27. Понятие о гребной механической системе. Гидродинамические характеристики лопасти весла.
28. Кинематические и динамические характеристики гребного цикла.
29. Механика весельного гребка в гребле академической.
30. Фазовая структура цикла гребка и его временные характеристики.
31. Особенности командной гребли. Структура соревновательной деятельности.
32. Техника гребли академической в гребном бассейне, на гребном тренажере и в тренировочной лодке.
33. Значение и роль тактики в достижении высоких результатов в гребле. Структура тактической подготовки.
34. Методы и средства тактической подготовки.
35. Виды и формы спортивной тактики.
36. Вариативность тактических приемов в условиях спортивных соревнований. Особенности тактической подготовки с учетом системы спортивного отбора.
37. Характеристика силовых способностей. Динамический и статический режимы работы мышц. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.
38. Средства общей и специальной силовой подготовки. Характеристика направлений развития силовых способностей у гребцов.
39. Средства и методы развития максимальной и взрывной силы, силовой выносливости и статической силы.
40. Построение учебно-тренировочного процесса при развитии силовых способностей.
41. Контроль уровня развития силовых способностей.
42. Характеристика скоростных способностей. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей.
43. Средства и методы развития элементарных форм проявления скоростных способностей.
44. Средства и методы развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
45. Методика развития скоростных способностей для короткого спринта (200 м). Методика развития спринтерской дистанционной скорости (500 м).

Методика развития дистанционной скорости на средних (1000 м) и длинных (5000 м) дистанциях.

46. Построение учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие скоростных способностей.

47. Контроль уровня развития скоростных способностей.

48. Характеристика выносливости. Общая и специальная выносливость. Факторы, влияющие на проявление выносливости.

49. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в гребле академической.

50. Построение учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости.

51. Контроль уровня развития выносливости.

52. Характеристика координационных способностей. Факторы, влияющие на проявление координационных способностей.

53. Средства и методы развития координационных способностей у гребцов.

54. Методика развития координационных способностей у гребцов.

55. Контроль и оценка уровня развития координационных способностей.

56. Характеристика гибкости. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Средства и методы развития гибкости у гребцов.

57. Методика развития гибкости у гребцов.

58. Построение учебно-тренировочного процесса при развитии гибкости и координации движений.

59. Контроль и оценка уровня развития гибкости.

60. Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки (ГНП) 1-го – 3-го годов обучения.

61. Характеристика этапа начальной подготовки в СУСУ.

62. Структура и содержание занятий в группах начальной подготовки.

63. Содержание общей физической подготовки на этапе начальной подготовки.

64. Содержание специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки.

65. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании групп начальной подготовки.

66. Методика организации и проведения контроля уровня физической подготовленности в СУСУ.

## **Условия допуска к зачету**

1. Наличие положительных оценок на семинарских занятиях по пройденным темам:

– зачетные и экзаменационные требования. Формы организации учебных занятий и их отличительные особенности. Организация самостоятельной работы студентов;

– правила безопасности проведения занятий по гребле академической;

– современная спортивная подготовка в гребле академической;

– проведение чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр;

– правила спортивных соревнований по гребле академической;

– судейство спортивных соревнований по гребле академической;

– техника гребли академической;

– тактика гребли академической.

2. Выполнить задания по управляемой самостоятельной работе:

– предоставить презентацию на тему: «Техника гребли академической».

## **Условия допуска к экзамену**

1. Наличие положительных оценок на семинарских занятиях по пройденным темам:

– физические качества и их проявление в гребле академической;

– цель, задачи и требования к программно-методическому обеспечению учебно-тренировочного процесса в СУСУ;

2. Выполнить задания по управляемой самостоятельной работе:

– предоставить презентацию на тему: «Методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле академической»;

– представить письменный отчет на тему: «Методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле академической».

– представить письменный отчет на тему: «Методика развития скоростных способностей у спортсменов в гребле академической».

– представить письменный отчет на тему: «Методика развития выносливости у спортсменов в гребле академической».