

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 на байдарках и каноэ)»

**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 на байдарках и каноэ.
5. Правила буксировки опрокинувшихся лодок; оказание первой помощи человеку, терпящему бедствие на воде.
6. Классификация спортивных гребных судов для занятий греблей на байдарках и каноэ.
7. Основные термины в гребле на байдарках и каноэ.
8. Результаты выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх.
9. Результаты выступления белорусских спортсменов на чемпионатах мира и Европы.
10. Использование гребли на байдарках и каноэ в качестве средства передвижения по воде.
11. Предпосылки к возникновению гребли на байдарках и каноэ как вида спорта.
12. Наиболее значимые события в развитии гребли на байдарках и каноэ.
13. Тенденции развития гребли на байдарках и каноэ.
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 на байдарках и каноэ.
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 на байдарках и каноэ.
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 на байдарках и каноэ в гребном бассейне.
41. Техника гребли на байдарках и каноэ на гребном тренажере.
42. Техника гребли на байдарках и каноэ 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 на байдарках и каноэ.
2. Виды спасательных средств и правила пользования ими.
3. Классификация спортивных гребных судов для занятий греблей на байдарках и каноэ.
4. Спортивные разряды и звания, требования Единой спортивной классификации РБ.
5. Современная спортивная подготовка спортсменов в гребле на байдарках и каноэ.
6. Использование гребли в качестве средства передвижения по воде.
7. Предпосылки к возникновению гребли на байдарках и каноэ как вида спорта.
8. Проведение первых спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Создание гребных клубов. Формирование федераций по гребле на байдарках и каноэ.
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 на байдарках и каноэ 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 на байдарках и каноэ; 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 на байдарках и каноэ.
30. Фазовая структура цикла гребка и его временные характеристики.
31. Особенности командной гребли. Структура соревновательной деятельности.
32. Техника гребли на байдарках и каноэ 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 на байдарках и каноэ.
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 на байдарках и каноэ;

– современная спортивная подготовка в гребле на байдарках и каноэ;

– проведение чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр;

– правила спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ;

– судейство спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ;

– техника гребли на байдарках и каноэ;

– тактика гребли на байдарках и каноэ.

2. Выполнить задания по управляемой самостоятельной работе:

– предоставить презентацию на тему: «Техника гребли на байдарках и каноэ».

## **Условия допуска к экзамену**

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

– физические качества и их проявление в гребле на байдарках и каноэ;

– 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 на байдарках и каноэ»;

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

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

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