

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)»  
**2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

#### **Вопросы к зачету**

1. Основные понятия «спорт», «цель спорта», «спортивная форма» и «спортивное достижение».
2. Определение понятий «спортивная тренировка», «спортивная подготовка», «тренированность спортсмена», «подготовленность спортсмена».
3. Что включает в себя подготовка и тренировка спортсмена.
4. Цель и задачи спортивной тренировки гребцов.
5. Определение понятия «спортивная адаптация», внешние и внутренние факторы, влияющие на адаптацию спортсмена.
6. Характеристика стадий срочной адаптации организма спортсмена на тренировочные воздействия.
7. Характеристика стадий долговременной адаптации организма спортсмена к тренировочным воздействиям.
8. Характеристика спортивного утомления, диагностика утомления по внешним и внутренним факторам.
9. Разновидности утомления и их краткая характеристика.
10. Группы средств спортивной тренировки.
11. Разновидности соревновательных упражнений.
12. Содержание тренировочные упражнения специальной физической подготовки.
13. Какие упражнения из других видов спорта являются средствами спортивной тренировки гребцов.
14. Методы спортивной тренировки гребцов.
15. Характеристика равномерного метода тренировки.
16. Характеристика переменного метода тренировки.
17. Характеристика повторного метода тренировки.
18. Характеристика интервального метода тренировки.
19. Характеристика контрольного метода тренировки.
20. Характеристика соревновательного метода тренировки.
21. Характеристика игрового метода тренировки.
22. Характеристика комбинированного метода тренировки.
23. Шесть основных признаков, характеризующих тренировочные нагрузки.

24. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Направленность тренировочных нагрузок».
25. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Величина воздействия».
26. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Суммарный объем».
27. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Интенсивность».
28. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Преимущественное ее энергообеспечение».
29. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Специфичность».
30. Шесть компонентов тренировочного упражнения.
31. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Величина однократной нагрузки».
32. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Длительность и характер интервала отдыха между нагрузками».
33. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Количество повторений в серии».
34. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Время отдыха между сериями».
35. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Общее количество серий».
36. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Суммарный объем и интенсивность тренировочного упражнения».
37. Семь закономерностей спортивной тренировки.
38. Закономерность спортивной тренировки – «Специализация и направленность на максимальный результат».
39. Закономерность спортивной тренировки – «Единство общей и специальной подготовки».
40. Закономерность спортивной тренировки – «Доступность и постепенность тренирующих воздействий».
41. Закономерность спортивной тренировки – «Учет индивидуальных особенностей спортсмена».
42. Закономерность спортивной тренировки – «Непрерывность тренировочного процесса».
43. Закономерность спортивной тренировки – «Волнообразность изменения тренирующих воздействий».
44. Закономерность спортивной тренировки – «Цикличность построения тренировочного процесса».
45. Шесть сторон (видов) подготовленности спортсмена.
46. Характеристика физической подготовки спортсмена.
47. Характеристика технической подготовки спортсмена.
48. Характеристика тактической подготовки спортсмена.
49. Характеристика теоретической подготовки спортсмена.
50. Характеристика психологической подготовки спортсмена.
51. Характеристика интегральной подготовки спортсмена.

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Вопросы к экзамену

1. Цель и задачи спортивной подготовки.
2. Содержание спортивной подготовки.
3. Основные понятия: «тренировка», «тренированность», «подготовка», «подготовленность» «спортивная форма».
4. Принципы спортивной подготовки. Направленность к максимуму достижений, углубленная специализация и индивидуализация.
5. Принципы спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность тренировочного процесса.
6. Принципы спортивной подготовки. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.
7. Средства общей физической подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ.
8. Средства специальной физической подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ.
9. Методы спортивной подготовки, направленные на изучение техники гребли на байдарках и каноэ.
10. Методы спортивной подготовки, направленные на развитие двигательных способностей в гребле на байдарках и каноэ.
11. Подбор средств и методов тренировки с учетом индивидуальных особенностей гребцов.
12. Повторный и интервальный методы тренировки и их вариативность в зависимости от задач занятия.
13. Равномерный и переменный методы тренировки и их вариативность в зависимости от задач занятия.
14. Подбор средств и методов спортивной подготовки у спортсменов разной квалификации.
15. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
16. Интенсивность нагрузки. Объем нагрузки.
17. Продолжительность и характер интервалов отдыха.
18. Краткая характеристика видов спортивной подготовки гребца.
19. Соотношение отдельных сторон спортивной подготовки в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса.
20. Содержание теоретической и интегральной подготовки на различных этапах многолетней тренировки гребцов.
21. Структура технической подготовки.
22. Контроль и оценка технической подготовленности.
23. Значение и роль тактики в достижении высоких результатов в гребле.
24. Структура тактической подготовки.
25. Методы и средства тактической подготовки.
26. Виды и формы спортивной тактики.
27. Характеристика силовых способностей.
28. Динамический и статический режимы работы мышц.
29. Характеристика направлений развития силовых способностей у гребцов.

30. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.
31. Контроль уровня развития выносливости.
32. Факторы, влияющие на проявление гибкости.
33. Построение учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости.
34. Средства и методы развития элементарных форм проявления скоростных способностей.
35. Средства и методы развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
36. Построение учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие скоростных способностей.
37. Средства и методы развития максимальной и взрывной силы.
38. Характеристика выносливости. Общая и специальная выносливость.
39. Факторы, влияющие на проявление выносливости.
40. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в гребле на байдарках и каноэ.
41. Контроль уровня развития скоростных способностей.
42. Средства и методы развития силовой выносливости и статической силы.
43. Построение учебно-тренировочного процесса при развитии силовых способностей.
44. Контроль уровня развития силовых способностей.
45. Характеристика скоростных способностей.
46. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей.
47. Контроль и оценка уровня развития координационных способностей.
48. Характеристика координационных способностей.
49. Характеристика гибкости.
50. Средства и методы теоретической подготовки.
51. Средства и методы интегральной подготовки.
52. Методика оценки уровня психологической подготовленности гребцов.
53. Средства и методы психологической подготовки.
54. Методика управления предстартовым состоянием спортсмена.
55. Построение учебно-тренировочного процесса при развитии гибкости и координации движений.
56. Факторы, влияющие на проявление координационных способностей.
57. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.
58. Средства и методы развития координационных способностей у гребцов.
59. Средства и методы развития гибкости у гребцов.
60. Контроль и оценка уровня развития гибкости.

## **Условия допуска к зачету**

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

- цель, задачи и принципы спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ;
- средства и методы спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ;
- тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле на байдарках и каноэ;
- основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ;
- физическая подготовка спортсменов в гребле на байдарках и каноэ.

2. Выполнить задания по управляемой самостоятельной работе:

- предоставить презентацию на тему: «Средства и методы спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ»;
- представить письменный отчет на тему: «Тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле на байдарках и каноэ».

## **Условия допуска к экзамену**

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

- методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле на байдарках и каноэ;
- методика развития скоростных способностей у спортсменов в гребле на байдарках и каноэ;
- методика развития выносливости у спортсменов в гребле на байдарках и каноэ;
- методика развития координационных способностей и гибкости у спортсменов в гребле на байдарках и каноэ;

2. Выполнить задания по управляемой самостоятельной работе:

- предоставить презентацию на тему: «Методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле на байдарках и каноэ»;
- предоставить презентацию на тему: «Методика развития выносливости у спортсменов в гребле на байдарках и каноэ»;