

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры
водных видов спорта № 14
от 01.07.2024

ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине:
СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА
для специальности
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (гребля академическая)»
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Вопросы к зачету

1. Цель, задачи и сущность управления процессом спортивной подготовки.
2. Элементы управления и их значение. Функции управления в деятельности тренера.
3. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов.
4. Цель и задачи комплексного педагогического контроля учебно-тренировочного процесса.
5. Виды педагогического контроля. Критерии оценки эффективности управления спортивной подготовкой.
6. Выбор методов и средств контроля в зависимости от длительности и направленности учебно-тренировочного процесса.
7. Текущий контроль различных сторон подготовленности гребцов в периодах и этапах годового цикла.
8. Комплексный контроль становления различных сторон подготовленности и соревновательной деятельности.
9. Методы коррекции величины и направленности физической нагрузки в одном учебно-тренировочном занятии.
10. Средства и методы определения соответствия задаваемой физической нагрузки и ответных реакций организма спортсмена на данное воздействие.
11. Коррекция построения микроциклов, этапов и периодов в годовом цикле с учетом динамики уровня подготовленности спортсменов.
12. Значение и задачи спортивного отбора.
13. Объект и виды спортивного отбора.
14. Этапы спортивного отбора.
15. Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах.

16. Критерии спортивного отбора по показателям моторики, силы мышц, быстроты движений, координационных способностей, выносливости.
17. Использование в качестве критериев спортивного отбора, показателей развития аппарата внешнего дыхания, функций кровообращения, аэробной и анаэробной производительности.
18. Нормативные правовые документы в работе ДЮСШ и СДЮШОР.
19. Условия проведения учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ и СДЮШОР.
20. Особенности спортивной подготовки гребцов юношеского возраста.
21. Критерии спортивного отбора спортсменов в группы спортивного совершенствования.
22. Нормативные правовые документы в работе ЦОР, УОР и национальной команды.
23. Условия проведения учебно-тренировочного процесса в ЦОР, УОР и национальной команды.
24. Критерии спортивного отбора спортсменов в группы высшего спортивного мастерства.
25. Суда для массовых видов гребного спорта.
26. Конструктивные характеристики судов по народной и военно-морской гребле.
27. Особенности проведения спортивных соревнований по гребле в программе морского и спасательного многоборья.
28. Особенности организации и проведения спортивных соревнований по кану-поло и водному туризму.
29. Организация, подготовка и проведение водного похода.
30. Организация массовых и показательных спортивных соревнований по гребле академической.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Вопросы к экзамену

1. Структура тренировочного процесса.
2. Средства и методы повышения спортивной работоспособности.
3. Цель и задачи управления процессом спортивной подготовки.
4. Этапы многолетней подготовки гребцов.
5. Основы прогнозирования в гребном спорте.
6. Виды педагогического контроля.
7. Методика построения одного учебно-тренировочного занятия.
8. Значение оперативного контроля на учебно-тренировочном занятии.
9. Коррекция построения микроциклов, этапов и периодов в годичном цикле с учетом динамики уровня подготовленности спортсменов.
10. Формы организации занимающихся на учебно-тренировочном занятии.
11. Составные части текущего контроля на учебно-тренировочном занятии.

12. Объект и виды спортивного отбора.
13. Взаимосвязь тренировочных занятий различной величины и направленности.
14. Содержание этапного контроля в спортивной подготовке.
15. Особенности спортивной подготовки гребцов юношеского возраста.
16. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле.
17. Комплексный педагогический контроль учебно-тренировочного процесса.
18. Цель и задачи учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ и СДЮШОР.
19. Особенности мезоциклов и этапов спортивной подготовки.
20. Методы управления учебно-тренировочным процессом.
21. Критерии спортивного отбора спортсменов в группы спортивного совершенствования.
22. Общеподготовительный этап годичной подготовки.
23. Цель и задачи управления спортивной подготовкой.
24. Особенности спортивной подготовки высококвалифицированных гребцов.
25. Специально-подготовительный этап годичной подготовки.
26. Модельные характеристики спортсменов высокого класса.
27. Суда для массовых видов гребного спорта.
28. Предсоревновательный этап годичной подготовки.
29. Направленность четвертого этапа спортивного отбора.
30. Особенности проведения спортивных соревнований по гребле в программе морского и спасательного многоборья.
31. Соревновательный этап годичной подготовки.
32. Функциональная и психологическая устойчивость спортсмена.
33. Особенности организации и проведения спортивных соревнований по кану-поло и водному туризму.
34. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки.
35. Характеристика третьего этапа спортивного отбора.
36. Организация, подготовка и проведение водного похода.
37. Подготовительный период годичной подготовки.
38. Система контроля за развитием общих и специальных физических качеств.
39. Естественные и искусственные препятствия, способы и техника преодоления.
40. Соревновательный период годичной подготовки.
41. Особенности второго этапа спортивного отбора.
42. Выбор средств и методов разнообразия соревновательных мероприятий, связанных с отдельными видами гребного спорта.
43. Переходный период годичной подготовки.
44. Специальные измерения методики отбора в секцию по гребному спорту.
45. Организация массовых и показательных спортивных соревнований по отдельным видам гребного спорта.
46. Методика планирования макроциклов.

47. Возрастные зоны развития физических качеств.
48. Определение амплитуды движений отдельных частей тела спортсмена, координации движений, траектории движения лопасти весла во время цикла гребка в лодке-одиночке.
49. Методика планирования мезоциклов.
50. Содержание первого этапа спортивного отбора.
51. Подбор средств и методов исправления ошибок в технике гребли.
52. Методика планирования микроциклов.
53. Основные группы методов спортивного отбора.
54. Влияние внешних и внутренних сил на скорость лодки.
55. Планирующая документация тренера.
56. Предпосылки к успешному занятию отдельными видами гребного спорта.
57. Расчет кинематических и динамических характеристик гребного цикла.
58. Методика анализа учебно-тренировочного процесса.
59. Виды научных работ и формы их представления.
60. Совершенствование техники старта и финиша.

Условия допуска к зачету

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

- основы управления процессом спортивного совершенствования в гребле академической;
- средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки в гребле академической;
- методика спортивного отбора в гребле академической;
- организация спортивной подготовки гребцов в ДЮСШ и СДЮШОР;
- спортивная подготовка гребцов в ЦОР, УОР и в составе национальной команды;
- организация и проведение водных туристических походов.

2. Выполнить задания по управляемой самостоятельной работе:

- предоставить презентацию на тему: «Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки в гребле академической»;
- представить реферат на тему: «Система физической культуры и спорта в Республике Беларусь»;
- представить реферат на тему: «Правовые и организационные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта»;
- представить реферат на тему: «Подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в организациях физической культуры и спорта»;
- предоставить презентацию на тему: «Прикладные виды гребного спорта»;

- предоставить презентацию на тему: «Организация и проведение водных туристических походов»;
- представить реферат на тему: «Олимпийское движение Республики Беларусь».

Условия допуска к экзамену

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

- виды научно-методических работ и формы их представления;
- средства, методы и направления научных исследований в гребле академической;
- содержание научно-исследовательской работы студентов;
- организация и проведение педагогического эксперимента;
- подготовка курсовой работы к защите.

2. Выполнить задания по управляемой самостоятельной работе:

- предоставить презентацию на тему: «Совершенствование техники гребли в лодках-одиночках»;
- предоставить презентацию на тему: «Совершенствование техники гребли в командных лодках»;
- предоставить доклад на тему: «Организация и проведение педагогического эксперимента».