

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНО**

проректором по учебной работе  
университета 19 февраля 2020 г.  
Регистрационный № УД-92

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)»

Минск  
БГУФК  
2020

УДК 797.122(073)

ББК 75.717.7я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

#### **СОСТАВИТЕЛИ:**

**В.А. Загоровский**, старший преподаватель кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**С.Е. Жуков**, доцент кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

#### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Э.П. Позюбанов**, профессор кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**М.И. Дворяков**, заведующий кафедрой велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент

#### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 30.12.2019 № 6);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.01.2020 № 11);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 19.02.2020 № 4)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	7
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА</b> .....	11
<b>Раздел I. Общие основы теории спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ)</b> .....	11
Тема 1. Правила безопасного поведения на занятиях греблей на байдарках и каноэ.....	11
Тема 2. Классификация спортивных гребных судов и терминология в гребле на байдарках и каноэ.....	11
Тема 3. Основы современной системы спортивной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ.....	11
Тема 4. История и этапы развития гребли на байдарках и каноэ.....	11
<b>Раздел II. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ) ...</b>	12
Тема 5. Правила спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ .....	12
Тема 6. Классификация спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ.....	12
Тема 7. Требования к проведению спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ .....	12
Тема 8. Судейство спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ.....	13
<b>Раздел III. Спортивный инвентарь при занятиях избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ)</b> .....	13
Тема 9. Устройство и оснащение гребных судов .....	13
Тема 10. Подготовка и хранение спортивного инвентаря .....	13
<b>Раздел IV. Основы техники избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ)</b> .....	13
Тема 11. Закономерности гидростатики и гидродинамики .....	13
Тема 12. Механика весельного гребка .....	14
Тема 13. Техника гребли на байдарках и каноэ .....	14
<b>Раздел V. Основы методики обучения технике избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ)</b> .....	14
Тема 14. Общие основы обучения технике гребли на байдарках и каноэ ....	14
Тема 15. Особенности организации процесса обучения технике гребли на байдарках и каноэ .....	14
Тема 16. Методика обучения технике гребли на байдарках и каноэ.....	14
Тема 17. Контроль и оценка техники гребли на байдарках и каноэ .....	15
<b>Раздел VI. Основные виды спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ)</b> .....	15
Тема 18. Цель, задачи и принципы спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ.....	15
Тема 19. Средства и методы спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ.....	15

Тема 20. Тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле на байдарках и каноэ.....	16
Тема 21. Основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ .....	16
Тема 22. Техническая подготовка спортсменов в гребле на байдарках и каноэ.....	16
Тема 23. Тактическая подготовка спортсменов в гребле на байдарках и каноэ.....	16
Тема 24. Физическая подготовка спортсменов в гребле на байдарках и каноэ.....	17
Тема 25. Методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле на байдарках и каноэ .....	17
Тема 26. Методика развития скоростных способностей у спортсменов в гребле на байдарках и каноэ .....	17
Тема 27. Методика развития выносливости у спортсменов в гребле на байдарках и каноэ.....	17
Тема 28. Методика развития координационных способностей и гибкости у спортсменов в гребле на байдарках и каноэ.....	18
Тема 29. Психологическая подготовка спортсменов в гребле на байдарках и каноэ.....	18
Тема 30. Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов в гребле на байдарках и каноэ .....	18
<b>Раздел VII. Основы построения процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ).....</b>	<b>18</b>
Тема 31. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.....	18
Тема 32. Построение учебно-тренировочного занятия.....	19
Тема 33. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).....	19
Тема 34. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) .....	19
Тема 35. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).....	19
<b>Раздел VIII. Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ).....</b>	<b>20</b>
Тема 36. Основы управления процессом спортивного совершенствования в гребле на байдарках и каноэ.....	20
Тема 37. Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.....	20
Тема 38. Методика коррекции спортивной подготовки гребцов.....	20
Тема 39. Методика спортивного отбора в гребле на байдарках и каноэ.....	20
Тема 40. Организация спортивной подготовки гребцов в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР).....	21
Тема 41. Спортивная подготовка гребцов в центрах олимпийского резерва (ЦОР), средних школах-училищах олимпийского резерва (СШ-УОР) и в составе национальной команды.....	21
Тема 42. Прикладные виды гребного спорта .....	21

Тема 43. Организация и проведение водных туристических походов....	21
Тема 44. Организация спортивно-массовой работы по гребле на байдарках и каноэ среди населения.....	22
<b>Раздел IX. Совершенствование техники в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ).....</b>	<b>22</b>
Тема 45. Совершенствование техники гребли на байдарках.....	22
Тема 46. Совершенствование техники гребли на каноэ.....	22
<b>Раздел X. Совершенствование основных видов спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ).....</b>	<b>23</b>
Тема 47. Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ .....	23
Тема 48. Совершенствование технической подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ .....	23
Тема 49. Совершенствование тактической подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ .....	24
Тема 50. Совершенствование психологической подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ.....	24
Тема 51. Совершенствование интегральной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ .....	25
<b>Раздел XI. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ).....</b>	<b>25</b>
Тема 52. Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ) .....	25
Тема 53. Стадии проектирования и строительства физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ) .....	25
Тема 54. Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ)....	26
Тема 55. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ) в Республике Беларусь .....	26
<b>Раздел XII. Материально-техническое обеспечение для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ).....</b>	<b>26</b>
Тема 56. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса при занятиях на воде .....	26
Тема 57. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса при занятиях на суше .....	26
<b>Раздел XIII. Научно-методическое обеспечение в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ) .....</b>	<b>27</b>
Тема 58. Задачи и организация научно-исследовательской работы в гребле на байдарках и каноэ.....	27
Тема 59. Виды научно-методических работ и формы их представления.	27
Тема 60. Средства, методы и направления научных исследований в гребле на байдарках и каноэ .....	27
Тема 61. Содержание научно-исследовательской работы студентов.....	27

Тема 62. Организация и проведение педагогического эксперимента .....	28
Тема 63. Подготовка курсовой работы к защите .....	28
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>29</b>
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования).....	29
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем) ....	33
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы).....	36
Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)» .....	39
<b>Список рекомендуемой литературы .....</b>	<b>42</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебным планом вышеуказанного направления специальности и учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)».

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 02 01-2013.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника в сфере избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ).

В процессе государственного экзамена решаются задачи:

- оценка степени освоения выпускником учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции в видах деятельности: образовательной, организационно-управленческой, научно-исследовательской, спортивно-тренировочной, физкультурно-оздоровительной;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;
- оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в методике спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ, использовать при ответах междисциплинарные научные знания;
- оценка умения ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в сфере избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ);
- оценка уровня информационной и коммуникативной культуры выпускника;
- оценка уровня готовности выпускника к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Выпускник должен:

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития гребли на байдарках и каноэ;
- основные понятия в гребле на байдарках и каноэ;

– структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления в сфере избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ);

- правила спортивных соревнований в гребле на байдарках и каноэ;
- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена;
- технику и тактику гребли на байдарках и каноэ;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в гребле на байдарках и каноэ;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсменов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и спортивного отбора в гребле на байдарках и каноэ;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в гребле на байдарках и каноэ;
- соревновательную деятельность в гребле на байдарках и каноэ;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;

**уметь:**

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- организовать спортивные соревнования по гребле на байдарках и каноэ;
- судить спортивные соревнования по гребле на байдарках и каноэ;
- готовить судей по гребле на байдарках и каноэ;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику гребли на байдарках и каноэ;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике гребли на байдарках и каноэ;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

**владеть:**

- понятийным аппаратом гребли на байдарках и каноэ;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;



- техникой гребли на байдарках и каноэ;
- тактикой гребли на байдарках и каноэ;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Программа государственного экзамена основана на содержании учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Общие основы теории спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ)

Раздел II. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ)

Раздел III. Спортивный инвентарь при занятиях избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ)

Раздел IV. Основы техники избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ)

Раздел V. Основы методики обучения технике избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ)

Раздел VI. Основные виды спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ)

Раздел VII. Основы построения процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ)

Раздел VIII. Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ)

Раздел IX. Совершенствование техники в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ)

Раздел X. Совершенствование основных видов спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ)

Раздел XI. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ)

Раздел XII. Материально-техническое обеспечение для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ)

Раздел XIII. Научно-методическое обеспечение в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ)

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена выпускнику следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

– порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования);

– экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);

– экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);

– критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене;

– список рекомендуемой литературы.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов), нормативные правовые документы и другие материалы.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ)**

#### **Тема 1. Правила безопасного поведения на занятиях греблей на байдарках и каноэ**

Обеспечение безопасности спортсменов в гребле на байдарках и каноэ. Выбор места проведения занятий. Организация спасательной службы на гребных базах. Виды спасательных средств и правила пользования ими. Профилактика несчастных случаев. Значение вахтенного журнала. Техника метания спасательных средств. Правила буксировки опрокинувшихся лодок; оказание первой помощи человеку, терпящему бедствие на воде.

#### **Тема 2. Классификация спортивных гребных судов и терминология в гребле на байдарках и каноэ**

Классификация спортивных гребных судов для занятий греблей на байдарках и каноэ. Основные термины в гребле на байдарках и каноэ. Классификация спортсменов в гребле на байдарках и каноэ: принципы, признаки, нормативные документы. Спортивные разряды и звания, требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь.

#### **Тема 3. Основы современной системы спортивной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Современная система спортивной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ: структура, уровни, спортивные результаты выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Анализ недостатков в спортивной подготовке высококвалифицированных спортсменов в гребле на байдарках и каноэ. Количество отделений по гребле на байдарках и каноэ в Республике Беларусь, спортивная подготовка разрядников, спортсменов высокой квалификации. Развитие гребли на байдарках и каноэ за истекшее четырехлетие. Прогнозирование спортивно-технических результатов в ближайшие годы. Анализ протоколов спортивных соревнований. Ведущие физкультурно-спортивные сооружения для занятий греблей на байдарках и каноэ.

#### **Тема 4. История и этапы развития гребли на байдарках и каноэ**

Использование гребли на байдарках и каноэ в качестве средства передвижения по воде. Предпосылки к возникновению гребли на байдарках и каноэ как вида спорта. Проведение первых спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Создание гребных клубов. Формирование федераций по гребле на байдарках и каноэ. Проведение чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр. Наиболее значимые события в развитии гребли на

байдарках и каноэ. Совершенствование гребного инвентаря. Этапы развития гребли на байдарках и каноэ. Тенденции развития гребли на байдарках и каноэ. Сведения о возникновении гребли на байдарках и каноэ на территории Республики Беларусь.

## **Раздел II. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И СУДЕЙСТВО СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ)**

### **Тема 5. Правила спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ**

Состав судейской комиссии. Обязанности главного судьи и главного секретаря. Программа спортивных соревнований. Организационный комитет спортивных соревнований. Содержание положения о спортивном соревновании. Состав и обязанности обслуживающего персонала спортивного соревнования: медико-санитарная служба; комендантская группа; вспомогательный персонал судейской коллегии. Участники спортивных соревнований, их права и обязанности. Работа судейской стартовой бригады. Организация работы арбитража. Работа финишной судейской бригады. Требования к оборудованию дистанции. Порядок использования и размещения рекламы. Программа спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Изменения в правилах спортивных соревнований.

### **Тема 6. Классификация спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ**

Классификация спортивных соревнований по уровню, характеру и виду. Цель и задачи проведения спортивных соревнований. Уровни спортивных соревнований в олимпийских видах гребли на байдарках и каноэ. Особенности судейства командных, личных и лично-командных спортивных соревнований. Отличительные особенности проведения чемпионатов и первенств по гребле на байдарках и каноэ. Система определения победителей, организация жеребьевки на различных этапах спортивных соревнований.

### **Тема 7. Требования к проведению спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ**

Мероприятия по организации и проведению спортивных соревнований. Составление календаря спортивных соревнований. Выбор места проведения спортивных соревнований. Назначение главного судьи и главного секретаря. Обеспечение финансирования. Подготовка мест проведения спортивных соревнований, мест проживания, питания, средств связи, доставка спортсменов к местам спортивных соревнований, хранение спортивного инвентаря. Прием участников, размещение, мандатная комиссия. Заседание судейской коллегии. Жеребьевка и утверждение программы спортивных соревнований. Парад открытия и закрытия спортивных соревнований. Обсуждение спорных вопросов.

Утверждение итогов спортивных соревнований. Подготовка протоколов. Отчет судейской коллегии. Подведение итогов спортивных соревнований.

### **Тема 8. Судейство спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ**

Положение о проведении спортивных соревнований. Составление календаря спортивных соревнований. Обязанности членов судейской коллегии. Порядок приглашения на спортивные соревнования. Инструкции для участников спортивных соревнований. Порядок подачи протестов. Апелляция. Дисквалификация спортсменов. Правила прохождения дистанции. Предварительные заезды и финалы. Старт. Остановка заезда на дистанции.

## **Раздел III. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ)**

### **Тема 9. Устройство и оснащение гребных судов**

Суда для занятий греблей на байдарках и каноэ; требования, предъявляемые к ним. Материал для изготовления гребных судов. Основные особенности конструкции корпуса гребных судов. Устройство сидений для гребцов. Рулевое управление. Весла для занятий греблей на байдарках и каноэ. Материал для изготовления весел. Выбор весла и подготовка к использованию. Технические требования, определение ходовых качеств гребных гоночных судов.

### **Тема 10. Подготовка и хранение спортивного инвентаря**

Правила хранения спортивного инвентаря. Требования к эксплуатационным свойствам спортивного инвентаря для занятий греблей на байдарках и каноэ. Определение надежности и безопасности эксплуатации спортивного инвентаря. Последовательность выполнения ремонтных и восстановительных работ на гребном канале. Места размещения на хранение и ремонт спортивного инвентаря.

## **Раздел IV. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ)**

### **Тема 11. Закономерности гидростатики и гидродинамики**

Физические свойства воды (плотность, удельный вес, вязкость, сжимаемость). Закон неразрывности водного потока и закон Бернулли. Условия равновесия тела в толще воды. Равновесие плавающего тела. Составляющие гидродинамического сопротивления. Подъемная сила и факторы, ее определяющие. Величина гидродинамического сопротивления. Кинематические и динамические характеристики гребного цикла.

## **Тема 12. Механика весельного гребка**

Понятие о гребной механической системе. Гидродинамические характеристики лопасти весла. Кинематические и динамические характеристики движений гребца в лодке. Механика весельного гребка в гребле на байдарках и каноэ. Составляющие продвигающей силы лодки. Гидродинамические характеристики корпуса лодки для занятий греблей на байдарках и каноэ. Определение эффективности движения гребной механической системы.

## **Тема 13. Техника гребли на байдарках и каноэ**

Вынос лодки, посадка гребца в лодке; силы, действующие на спортсмена. Фазовая структура цикла гребка и его временные характеристики. Передача усилий с лопасти весла на корпус лодки. Перемещение массы гребца в лодке. Баланс лодки. Особенности командной гребли. Становление техники гребли на байдарках и каноэ. Структура соревновательной деятельности. Биомеханическая характеристика гребковых движений.

## **Раздел V. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ)**

### **Тема 14. Общие основы обучения технике гребли на байдарках и каноэ**

Моторная система и ее функции. Фазы формирования двигательного навыка. Уровни владения техникой гребли. Этапы обучения в гребле на байдарках и каноэ. Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли. Контроль и оценка результатов обучения. Пути интенсификации процесса обучения технике гребли на байдарках и каноэ. Определение эффективности процесса обучения.

### **Тема 15. Особенности организации процесса обучения технике гребли на байдарках и каноэ**

Цель и задачи процесса обучения. Направленность задач занятий при обучении технике гребли на байдарках и каноэ. Единство процесса обучения и воспитания. Формы организации учебно-тренировочного процесса. Учет возрастных особенностей юных гребцов. Понятие о биологическом возрасте. Элементы программирования процесса обучения. Методика организации и проведения учебно-тренировочных занятий при обучении технике по гребле на байдарках и каноэ.

### **Тема 16. Методика обучения технике гребли на байдарках и каноэ**

Цель и задачи этапов обучения технике гребли на байдарках и каноэ. Средства и методы обучения. Методические особенности обучения спортсменов различного возраста и пола. Планирование процесса обучения. Комплектование учебных групп. Организация процесса обучения технике

гребли на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Обучение командной гребле и структуре соревновательной деятельности. Ошибки в технике гребли на байдарках и каноэ и причины их возникновения. Методика исправления ошибок в технике гребли на байдарках и каноэ.

### **Тема 17. Контроль и оценка техники гребли на байдарках и каноэ**

Модельные характеристики соревновательной техники гребли. Средства и методы контроля техники спортивной гребли. Критерии оценки техники гребли на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Анализ техники гребли с использованием простейших инструментальных методов наблюдения. Методы прогнозирования процесса технической подготовки гребцов. Сравнительный анализ различных стилей гребли. Определение эффективности командной гребли и структуры соревновательной деятельности.

## **Раздел VI. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ)**

### **Тема 18. Цель, задачи и принципы спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ**

Цель и задачи спортивной подготовки. Содержание спортивной подготовки. Основные понятия: «тренировка», «тренированность», «подготовка», «подготовленность» «спортивная форма». Закономерности и принципы спортивной подготовки. Направленность к максимуму достижений, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность тренировочного процесса. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.

### **Тема 19. Средства и методы спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ**

Средства общей и специальной физической подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ. Методы спортивной подготовки, направленные на изучение техники гребли на байдарках и каноэ и развитие двигательных способностей. Подбор средств и методов тренировки с учетом индивидуальных особенностей гребцов. Методика применения равномерного и переменного методов тренировки. Компоненты повторного и интервального методов тренировки и их вариативность в зависимости от задач занятия. Методы освоения спортивной техники и тактики. Подбор средств и методов спортивной подготовки у спортсменов разной квалификации.

## **Тема 20. Тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле на байдарках и каноэ**

Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок. Физиологические границы и педагогические критерии. Режимы работы мышц. Характер упражнений. Интенсивность нагрузки. Объем нагрузки. Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы. Продолжительность и характер интервалов отдыха. Динамика нагрузки и восстановления при различных по величине и направленности тренировочных воздействиях.

## **Тема 21. Основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Краткая характеристика видов спортивной подготовки гребца. Содержание физической подготовки гребцов. Особенности технической и тактической подготовки. Роль и место психологической и интегральной подготовок. Влияние физической, технической, тактической, психологической подготовок на результативность гребцов в ходе выполнения ими соревновательной деятельности. Соотношение отдельных сторон спортивной подготовки в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса. Оценка уровня подготовленности гребцов.

## **Тема 22. Техническая подготовка спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Значение, роль и место спортивной техники в достижении высоких результатов в гребле. Структура технической подготовки. Контроль и оценка технической подготовленности. Методика совершенствования структуры двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей гребцов. Повышение надежности и результативности техники гребли.

## **Тема 23. Тактическая подготовка спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Значение и роль тактики в достижении высоких результатов в гребле. Структура тактической подготовки. Методы и средства тактической подготовки. Вариативность тактических приемов в условиях спортивных соревнований. Виды и формы спортивной тактики. Особенности тактической подготовки с учетом внешних условий проведения спортивных соревнований, подготовленности соперников, собственной подготовленности, задач спортивных соревнований и системы спортивного отбора. Преимущества и недостатки различных тактических приемов. Способность спортсмена к самостоятельному определению эффективного варианта тактики прохождения соревновательной дистанции.



## **Тема 24. Физическая подготовка спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Физическая подготовка гребцов – общая и специальная. Цель, задачи, средства и методы общей и специальной физической подготовки на различных этапах годичного цикла и многолетней спортивной подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе гребцов разной квалификации.

### **Тема 25. Методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Характеристика силовых способностей. Динамический и статический режимы работы мышц. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Средства общей и специальной силовой подготовки. Характеристика направлений развития силовых способностей у гребцов. Средства и методы развития максимальной и взрывной силы, силовой выносливости и статической силы. Взаимосвязь: сила-температура-скорость. Особенности развития максимальной силы с применением предельных и околопредельных отягощений. Построение учебно-тренировочного процесса при развитии силовых способностей. Контроль уровня развития силовых способностей.

### **Тема 26. Методика развития скоростных способностей у спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Характеристика скоростных способностей. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей. Средства и методы развития элементарных форм проявления скоростных способностей. Средства и методы развития комплексных форм проявления скоростных способностей. 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. Методика развития стайерской дистанционной скорости. Построение учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие скоростных способностей. Контроль уровня развития скоростных способностей.

### **Тема 27. Методика развития выносливости у спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Характеристика выносливости. Общая и специальная выносливость. Факторы, влияющие на проявление выносливости. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в гребле на байдарках и каноэ. Методика развития анаэробной выносливости. Мощность и емкость путей анаэробного энергообеспечения. Методика развития аэробной выносливости. Экономичность работы и эффективность использования функционального

потенциала. Построение учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости. Контроль уровня развития выносливости.

### **Тема 28. Методика развития координационных способностей и гибкости у спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Характеристика координационных способностей. Факторы, влияющие на проявление координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей у гребцов. Методика развития координационных способностей у гребцов. Контроль и оценка уровня развития координационных способностей. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Средства и методы развития гибкости у гребцов. Методика развития гибкости у гребцов. Построение учебно-тренировочного процесса при развитии гибкости и координации движений. Контроль и оценка уровня развития гибкости.

### **Тема 29. Психологическая подготовка спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена. Средства и методы психологической подготовки. Воспитание морально-волевых качеств. Идеомоторная тренировка. Совершенствование специализированных умений. Методика управления предстартовым состоянием спортсмена. Методика оценки уровня психологической подготовленности гребцов.

### **Тема 30. Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Содержание теоретической подготовки на различных этапах многолетней тренировки гребцов. Средства и методы теоретической подготовки. Содержание интегральной подготовки на различных этапах многолетней тренировки гребцов. Средства и методы интегральной подготовки. Содержание интегральной подготовки с учетом этапов и периодов годового цикла.

## **Раздел VII. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ)**

### **Тема 31. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура**

Структура многолетнего процесса спортивной подготовки (этап предварительной подготовки, этап начальной спортивной специализации, этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования, этап высших достижений, этап сохранения достижений, этап поддержания тренированности). Общая направленность, продолжительность, возрастные границы и особенности содержания этапов. Виды планирования спортивной

подготовки гребцов: перспективное, текущее и оперативное. Определение рационального соотношения тренировочных нагрузок разной направленности.

### **Тема 32. Построение учебно-тренировочного занятия**

Учебно-тренировочное занятие – основа спортивной подготовки спортсменов. Типы учебно-тренировочных занятий (занятия избирательной и комплексной направленности; с большой, значительной, средней и малой нагрузкой; учебные, тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные). Структура учебно-тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Формы организации занимающихся на учебно-тренировочном занятии с учетом решаемых задач. Распределение работы различного характера и направленности в ходе учебно-тренировочного занятия.

### **Тема 33. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)**

Характеристика малых циклов (микроциклов) тренировки гребцов: ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные. Структура тренировочного микроцикла. Факторы, определяющие их структуру. Типы тренировочных микроциклов. Распределение учебно-тренировочных занятий в микроцикле по величине воздействия и преимущественной направленности. Сочетание различных по величине и направленности микроциклов в отдельных этапах годичной подготовки.

### **Тема 34. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)**

Характеристика средних циклов (мезоциклов) тренировки гребцов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные. Структура тренировочного мезоцикла. Факторы, определяющие их структуру. Особенности построения, направленность и динамика нагрузки. Длительность и направленность отдельных мезоциклов в годовом планировании.

### **Тема 35. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)**

Годичный цикл спортивной подготовки, факторы, определяющие его структуру. Общая характеристика периодов годичного цикла спортивной подготовки гребцов. Цель и задачи различных периодов спортивной подготовки гребцов в годичном цикле. Структура и продолжительность этапов спортивной подготовки гребцов. Последовательность чередования этапов различной направленности в блочной системе построения годичного макроцикла. Значение календаря спортивных соревнований в процессе планирования годичного макроцикла.

Варианты построения 4-летнего олимпийского цикла спортивной подготовки гребцов. Особенности построения тренировки по принципу одно-, двух-, трехциклового планирования.

## **Раздел VIII. УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ)**

### **Тема 36. Основы управления процессом спортивного совершенствования в гребле на байдарках и каноэ**

Цель, задачи и сущность управления процессом спортивной подготовки. Понятие о динамических системах и их взаимодействие с внешней средой. Управление процессом спортивного совершенствования как регулирование поведения динамической системы. Элементы управления и их значение. Функции управления в деятельности тренера. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов. Долгосрочное прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов.

### **Тема 37. Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки гребцов**

Цель и задачи комплексного педагогического контроля учебно-тренировочного процесса. Виды педагогического контроля. Выбор методов и средств контроля в зависимости от длительности и направленности учебно-тренировочного процесса. Значение оперативного, текущего и этапного контроля в управлении спортивной подготовкой гребцов разного уровня подготовленности. Определение дозы физических воздействий, сохраняющих необходимую направленность тренировки. Критерии оценки эффективности управления спортивной подготовкой.

Текущий контроль подготовленности гребцов в периодах и этапах годового цикла. Комплексный контроль становления различных сторон подготовленности и соревновательной деятельности.

### **Тема 38. Методика коррекции спортивной подготовки гребцов**

Методы коррекции величины и направленности тренировочной нагрузки в одном учебно-тренировочном занятии. Средства и методы определения соответствия задаваемой физической нагрузки и ответных реакций организма спортсмена на данное воздействие. Оперативная и текущая коррекция учебно-тренировочного процесса. Коррекция построения микроциклов, этапов и периодов в годовом цикле с учетом динамики уровня подготовленности спортсменов. Методика оценки качества оперативной и текущей коррекции учебно-тренировочного процесса с учетом возраста, пола и уровня подготовленности гребцов.

### **Тема 39. Методика спортивного отбора в гребле на байдарках и каноэ**

Значение и задачи спортивного отбора. Объект и виды спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах. Определение модельных характеристик спортсмена и прогнозирование одаренности для занятий греблей на байдарках и каноэ.

Критерии спортивного отбора по показателям моторики; сила мышц, быстрота движений, координационные способности, выносливость. Данные о степени генетической предрасположенности спортсмена к занятиям греблей на байдарках и каноэ. Использование в качестве критериев спортивного отбора показателей развития аппарата внешнего дыхания, функций кровообращения, аэробной и анаэробной производительности.

#### **Тема 40. Организация спортивной подготовки гребцов в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР)**

Программно-руководящие документы в работе ДЮСШ и СДЮШОР. Цель учебно-тренировочного процесса, задачи, учебные планы, программы, структуры, организация и управление, набор педагогических кадров, контингент занимающихся, условия проведения учебно-тренировочного процесса. Принцип систематического контроля. Особенности спортивной подготовки гребцов юношеского возраста. Критерии спортивного отбора спортсменов в группы спортивного совершенствования. Мотивация учебно-тренировочного процесса гребцов.

#### **Тема 41. Спортивная подготовка гребцов в центрах олимпийского резерва (ЦОР), средних школах-училищах олимпийского резерва (СШ-УОР) и в составе национальной команды**

Программно-руководящие документы в работе ЦОР, СШ-УОР и национальной команды. Цель учебно-тренировочного процесса, задачи, учебные планы, программы, структуры, организация и управление, набор педагогических кадров, контингент занимающихся, условия проведения учебно-тренировочного процесса. Систематический контроль. Особенности спортивной подготовки высококвалифицированных гребцов. Критерии спортивного отбора спортсменов в группы высшего спортивного мастерства. Мотивация учебно-тренировочного процесса гребцов.

#### **Тема 42. Прикладные виды гребного спорта**

Суда для массовых видов гребного спорта. Навигационные качества судов и их маневренность. Конструктивные характеристики судов по народной и военно-морской гребле, а также туристических лодок. Парусное вооружение военно-морских ялов и туристических судов. Надувные суда. Особенности проведения спортивных соревнований по гребле в программе морского и спасательного многоборья. Особенности организации и проведения спортивных соревнований по кану-поло и водному туризму.

#### **Тема 43. Организация и проведение водных туристических походов**

Выбор, цель и задачи маршрута. Построение маршрутов. Способы выбора маршрутов. Организация, подготовка и проведение водного похода.

Формирование группы. План подготовки. Способы выбора маршрутов. Разработка маршрута. Расчет питания. Обеспечение безопасности в походах. Спасательные средства. Подготовка и упаковка вещей. Естественные и искусственные препятствия, способы и техника преодоления. Первая помощь.

#### **Тема 44. Организация спортивно-массовой работы по гребле на байдарках и каноэ среди населения**

Организация массовых и показательных спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Проведение спортивно-массовых мероприятий по привлечению населения к активным занятиям греблей на байдарках и каноэ и участию в спортивных соревнованиях. Выбор средств и методов разнообразия соревновательных мероприятий, связанных с греблей на байдарках и каноэ. Привлечение к организации спортивных соревнований ветеранов спорта, создание клубов любителей гребли на байдарках и каноэ и здорового образа жизни. Выпуск рекламной информации о значении гребли на байдарках и каноэ в физическом воспитании населения.

### **Раздел IX. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ)**

#### **Тема 45. Совершенствование техники гребли на байдарках**

Определение амплитуды движений отдельных частей тела спортсмена, координации движений, траектории движения лопасти весла во время цикла гребка на байдарке. Подбор средств и методов исправления ошибок в технике гребли на байдарках. Расчет кинематических и динамических характеристик гребного цикла. Определение эффективности, стабильности, вариативности и экономичности регистрируемой техники гребли. Влияние внешних и внутренних сил на скорость лодки.

Совершенствование техники гребли на байдарках с целью повышения мощности гребка и экономизации энерготрат спортсмена. Повышение функциональных возможностей организма гребца. Выполнение тренировочной нагрузки при дозировании ее интенсивности разными методами спортивной тренировки. Улучшение координации движений гребца в лодке. Гребля в судах гоночного типа. Совершенствование элементов старта и элементов финиша.

#### **Тема 46. Совершенствование техники гребли на каноэ**

Расчет кинематических и динамических характеристик гребного цикла. Определение эффективности, стабильности, вариативности и экономичности регистрируемой техники гребли на каноэ. Выявление оптимальной амплитуды движений отдельных частей тела спортсмена, координации движений, траектория движения лопасти весла во время цикла гребка. Подбор средств и методов исправления ошибок в технике прохождения соревновательной дистанции. Влияние внешних и внутренних сил на траекторию движения лодки.

Координация движений туловища и рук. Совершенствование движений захвата воды веслом, выполнение проводки, изучение движений окончания гребка. Освоение техники поворота. Техника торможения лодки. Техника старта. Руление по дистанции. Использование подводящих упражнений для совершенствования техники гребли. Оптимизация ритма и темпа гребли, совершенствование баланса. Совершенствование техники старта и финиша. Совершенствование командной гребли на различных дистанциях.

## **Раздел X. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ)**

### **Тема 47. Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Средства и методы совершенствования общей физической и специальной физической подготовленности гребца. Оценка эффективности воздействия средств общей физической подготовки. Использование тренажерных устройств для специальной физической подготовки гребцов. Дозировка упражнений в зависимости от уровня подготовленности, возраста и пола гребца. Овладение методами контроля уровня развития отдельных двигательных способностей.

Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений. Устойчивость двигательных навыков и вегетативных функций.

Подбор средств общей физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей гребцов. Разнообразие средств специальной физической подготовки гребцов в осенне-зимний и весенне-летний периоды годового цикла.

### **Тема 48. Совершенствование технической подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Совершенствование технического мастерства в соответствии с достижениями научно-технического процесса. Последовательное превращение основных технических действий в эффективную соревновательную технику. Методика совершенствования структуры двигательных действий, их динамика, кинематика и ритм, индивидуальные особенности. Постепенное повышение надежности и результативности техники гребли. Совершенствование технического мастерства в соответствии с требованиями спортивной практики и достижениями научно-технического прогресса.

Средства формирования совершенного выполнения двигательных действий, связанных с концентрацией нервных процессов в коре головного мозга. Средства стабилизации навыка, соответствующего этапу закрепления. Достижение вариативного навыка и его реализация. Обеспечение максимального согласования двигательной и вегетативной функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального

потенциала гребца. Повышение эффективности применения усвоенных действий при изменяющихся внешних условиях и при различном состоянии организма.

#### **Тема 49. Совершенствование тактической подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Основные направления совершенствования тактической подготовки. Совершенствование тактического мышления. Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности.

Изучение приемов моделирования деятельности гребца в условиях спортивных соревнований. Моделирование без противника, применяемое для овладения основами техники действий, обучение активному и сознательному их анализу. Моделирование с условным противником, предполагающее использование вспомогательных средств и приспособлений с заданной скоростью передвижения на дистанции. Моделирование с партнером.

Методика тактической подготовки на различных дистанциях с учетом внешних условий, спортивной подготовки соперников, уровня собственной подготовленности, задач спортивных соревнований и системы спортивного отбора. Способность спортсмена самому определять вариант тактики прохождения соревновательной дистанции.

Освоение основных элементов, приемов, вариантов тактических действий. Совершенствование тактического мышления. Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности. Практическая реализация тактической подготовленности. Знание тактики и ее объем с учетом роста спортивного мастерства и накопленного опыта.

#### **Тема 50. Совершенствование психологической подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Формирование мотивации занятий спортом, сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении многих лет.

Воспитание волевых качеств, регулярная реализация тренировочной программы введения дополнительных трудностей с помощью различных приемов.

Подбор средств для развития целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. Подбор средств для специально-психологической подготовки, обеспечивающей устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям, совершенствование кинестетических и визуальных восприятий, способность к психической регуляции движений, способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени, устойчивость к сбивающим факторам и регуляция предстартового состояния.



## **Тема 51. Совершенствование интегральной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

Методика применения разнообразных приемов интегральной подготовки. Возможность облегчать и усложнять условия, интенсифицировать соревновательную деятельность. Соединение различных сторон спортивной подготовки для достижения заданного уровня спортивного результата. Целесообразность объединения в учебно-тренировочном процессе технической и тактической, физической и психологической, тактической и физической подготовки.

Применение упражнений специально-подготовительного характера, максимально приближенных по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к спортивным соревнованиям. Возможность облегчать и усложнять условия, интенсифицировать соревновательную деятельность.

## **Раздел XI. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ)**

### **Тема 52. Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ)**

Классификация физкультурно-спортивных сооружений для занятий греблей на байдарках и каноэ. Определение основных понятий: «гребной канал», «спортивный комплекс». Открытые и закрытые сооружения, объемные и плоскостные. Вспомогательные сооружения и помещения. Категорийность физкультурно-спортивных сооружений. Виды гребных каналов и их оснащение средствами связи, зрительными местами, рекламным и информационным оборудованием.

Штатные расписания гребных каналов. Финансирование физкультурно-спортивных сооружений для гребли на байдарках и каноэ. Техническая документация по эксплуатации гребных каналов.

### **Тема 53. Стадии проектирования и строительства физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ)**

Расчет сети физкультурно-спортивных сооружений и основные положения проектирования и организации строительства. Методы расчета и контроля. Финансирование. Стадии проектирования и основные документы. Нормы проектирования. Хозяйственный и подрядный способы строительства. Порядок проведения проектных работ.

#### **Тема 54. Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ)**

Правила эксплуатации гребных каналов. Требования, предъявляемые к соревновательной дистанции на гребных каналах. Оборудование гребных каналов на естественных акваториях Республики Беларусь. Обеспечение спортивным инвентарем для участия в спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ.

#### **Тема 55. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ) в Республике Беларусь**

Гребные каналы, места расположения гребных бассейнов; требования равноценных условий для гребцов в различных частях акватории. Сооружения на гребных каналах. Средства связи на гребных каналах. Размещение судов для участников и т. п. Выбор места для строительства гребного канала. Требования, предъявляемые к акватории для учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Устройство эллингов, причальных плотов. Оснащение станции спасательным оборудованием. Хранение спортивного инвентаря и снаряжения. Ремонтные мастерские и их оборудование.

### **Раздел XII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ)**

#### **Тема 56. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса при занятиях на воде**

Расположение и оборудование специализированных комплексов подготовки гребцов. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к гребным каналам и специализированным гребным бассейнам. Аппараты, имитирующие греблю, их устройство и применение. Тенденции совершенствования гребных судов, весел и другого оборудования для проведения учебно-тренировочного занятия на воде.

#### **Тема 57. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса при занятиях на суше**

Устройство тренажеров для развития силовых качеств различных мышечных групп. Схема и правила расстановки тренажерных устройств в зале общей физической подготовки (ОФП). Гигиенические требования к помещению и залам для занятий по общефизической подготовке гребцов, их оборудование. Строительство простейших плоскостных сооружений для занятия ОФП с использованием собственного веса и веса партнера. Оборудование кроссовой дистанции и тропы здоровья на территории гребного канала.

## **Раздел XIII. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ)**

### **Тема 58. Задачи и организация научно-исследовательской работы в гребле на байдарках и каноэ**

Современное состояние гребли на байдарках и каноэ, проблемы и задачи научно-исследовательской работы. Этапы научно-исследовательской работы. Выбор темы исследования. Планирование исследований. Определение цели и задач. Планирование эксперимента. Определение достоверности полученных данных.

### **Тема 59. Виды научно-методических работ и формы их представления**

Виды научно-методических работ: реферат, доклад, контрольная работа, курсовая работа, дипломная работа, диссертация, монография, научно-популярная книга, научная статья, тезисы доклада, программа, учебник, учебное пособие, методические рекомендации, электронное издание, патент. Фундаментальные и прикладные исследования.

Представление о современных компьютерных электронных таблицах, текстовых и графических редакторах. Методы исследования отдельных компонентов деятельности в гребле на байдарках и каноэ.

### **Тема 60. Средства, методы и направления научных исследований в гребле на байдарках и каноэ**

Основные средства и методы исследования, используемые в гребле на байдарках и каноэ. Педагогические, инструментальные и медико-биологические методы исследования. Применение в методах исследования аппаратуры общего и специализированного назначения: датчики, регистрационные приборы, измерительная аппаратура и др. Метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов, средств срочной информации.

### **Тема 61. Содержание научно-исследовательской работы студентов**

Подбор и изучение методов и методик, соответствующих цели и задачам исследования. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Виды информации и ее обработка. Ведение протоколов (дневников) исследования. Изучение научно-методической литературы и ее анализ.

Изучение полученных данных и их обработка. Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Использование простейших методов оценки при изучении техники управления лодкой и оценки подготовленности спортсменов в гребле на байдарках и каноэ. Обработка полученных данных и подготовка рекомендаций тренеру и спортсмену. Конструирование новых методов исследования и совершенствование имеющихся.

## **Тема 62. Организация и проведение педагогического эксперимента**

Значение педагогического эксперимента в учебно-тренировочном процессе спортсменов в гребле на байдарках и каноэ. Организация научной работы студентов в гребле на байдарках и каноэ: изучение теоретического курса, научно-исследовательская работа, изучение специфических методов исследования, выполнение курсовых работ экспериментального характера, участие в работе студенческих научных кружков, семинарских занятиях и конференциях.

Конкретизация направлений научных исследований со студентами. Овладение навыками сбора научной информации. Выбор темы исследования. Определение цели и задач. Подбор методов исследования. Определение контингента испытуемых. Планирование эксперимента. Организация проведения эксперимента. Место, время и условия проведения эксперимента. Возможности использования выводов в практике работы тренера.

## **Тема 63. Подготовка курсовой работы к защите**

Требования к оформлению курсовых работ. Требования к рукописи: рубрикация текста, язык и стиль изложения, правила оформления таблиц, иллюстраций и библиографического описания. Составление тезисов докладов и доклад. Порядок подготовки и защиты курсовых работ.

Анализ экспериментальных данных, сведенных в таблицы, схемы, графики и т. п. Определение погрешностей исследований, достоверности полученных данных. Выявление результатов исследований, имеющих применение в спортивной практике. Математическая обработка экспериментальных данных, сопоставление данных исследований. Составление графиков, таблиц. Обсуждение результатов исследований.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

(извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)

46. Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования.

Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики). Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

47. Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляется государственными экзаменационными комиссиями (далее – ГЭК).

48. ГЭК создаются:

– ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности;

– по специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей.

Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

49. В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан соответствующего факультета или его заместители, заведующие кафедрами, профессора и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, сотрудники научно-исследовательских институтов научно-исследовательской части учреждения высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих соответствующие отрасли экономики, социальной сферы, науки и культуры, должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссий) учреждения высшего образования утверждаются руководителем учреждения высшего образования не позднее, чем за месяц до начала работы комиссией по приему государственных экзаменов.

Для ведения и оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

50. Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования.

Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификации и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

51. Основными функциями ГЭК являются:

– проверка научно-теоретической и практической подготовки обучающихся;

– решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием);

– разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

52. ГЭК работает в сроки, определяемые учебными планами. График работы ГЭК согласовывается с ее председателем и утверждается руководителем учреждения высшего образования (его заместителем) по представлению декана факультета и доводится до сведения обучающихся и членов ГЭК не позднее месяца до начала сдачи государственных экзаменов.

Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

53. Заседания ГЭК оформляются протоколами по формам согласно приложениям 5–8 к настоящим Правилам.

В протоколах указываются сведения о проведении итоговой аттестации и ее результатах: отметка по государственному экзамену, наименование выдаваемого документа об образовании.

Протоколы заседаний ГЭК подписываются председателем и всеми членами комиссии, участвовавшими в заседании.

54. До начала государственного экзамена в ГЭК представляются:

– распоряжение декана факультета о допуске обучающихся к сдаче государственного экзамена (экзаменов);

– учебные карточки обучающихся с указанием полученных ими за весь период получения образования отметок по изученным учебным дисциплинам, курсовым проектам (курсовым работам), учебной и производственной (в том числе преддипломной) практике.

55. Государственный экзамен (экзамены) проводятся на открытом заседании ГЭК с участием председателя комиссии и не менее половины ее состава. Лица, присутствующие на государственном экзамене (экзаменах) и не являющиеся членами ГЭК, не могут задавать вопросы обучающемуся и влиять на ход экзамена, защиты.

После окончания государственного экзамена ГЭК продолжает свою работу на закрытом заседании.

В ходе закрытого заседания члены ГЭК:

- оценивают результаты сдачи государственных экзаменов;
- решают вопрос о присвоении обучающимся соответствующей квалификации;
- с учетом отметок, полученных при итоговой аттестации, решают вопрос о выдаче выпускникам диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью.

56. Решение о выставлении отметки за государственный экзамен принимается большинством членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных отметок, предложение председателя ГЭК является решающим.

57. Результаты сдачи государственного экзамена, решения о присвоении квалификации, выдаче диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью оглашаются в этот же день после оформления соответствующих протоколов.

58. По окончании работы ГЭК ее председатель составляет отчет о работе ГЭК и в двухнедельный срок представляет его руководителю учреждения высшего образования.

В отчете председателя ГЭК должны быть отражены:

- уровень подготовки обучающихся по данной специальности;
- выявленные недостатки в подготовке обучающихся (при их наличии);
- рекомендации и предложения по дальнейшему совершенствованию подготовки обучающихся по данной специальности.

Отчет председателя ГЭК обсуждается на заседании совета учреждения высшего образования (совета факультета).

59. Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе типовых учебных программ по учебным дисциплинам (учебным программам учреждения высшего образования по учебным дисциплинам), рассматриваемой на совете факультета и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за месяц до сдачи экзамена.

60. Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных экзаменов по представлению декана факультета утверждается руководителем (заместителем руководителя) учреждения образования не позднее чем за месяц до начала экзамена.

Для подготовки обучающихся к сдаче государственного экзамена учреждение высшего образования организует чтение обзорных лекций и проводит групповые консультации.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой

государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой или деканом факультета.

Количество вопросов в экзаменационном билете должно соответствовать числу учебных дисциплин, выносимых на государственный экзамен. Количество комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов – превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается.

На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени отводится не менее 30 минут, на сдачу государственного экзамена отводится до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки члены ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I ступени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.



**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ****к государственному экзамену**

по направлению специальности 1-88 02 01-01

«Спортивно-педагогическая деятельность

(тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)»

*(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)*

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
I	1	Правила безопасного поведения на занятиях греблей на байдарках и каноэ
I, III	2, 9, 10	Классификация спортивных гребных судов и терминология в гребле на байдарках и каноэ. Устройство и хранение спортивного инвентаря
I	3	Современная система спортивной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ
I	4	Возникновение гребли на байдарках и каноэ как вид спорта
I	4	Формирование федераций по гребле на байдарках и каноэ. Проведение чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр
II	5, 8	Содержание положения о проведении спортивных соревнований. Состав судейской комиссии
II	5, 8	Обязанности главного судьи и главного секретаря. Программа спортивных соревнований
II	5	Состав и обязанности обслуживающего персонала спортивных соревнований: медико-санитарная служба; комендантская группа; вспомогательный персонал судейской коллегии
II	5	Требования к оборудованию дистанции. Порядок использования и размещения рекламы
II	6	Классификация спортивных соревнований по уровню, характеру и виду. Цель и задачи проведения спортивных соревнований
II	7	Требования к проведению спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ
IV	11	Кинематические и динамические характеристики гребного цикла
IV	12	Механика весельного гребка в гребле на байдарках и каноэ
IV	13	Фазовая структура цикла гребка и его временные характеристики
IV	13	Становление техники гребли на байдарках и каноэ
V	14	Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли.
V, VII	15, 32	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия по гребле на байдарках и каноэ
V	16	Цель и задачи этапов обучения технике гребли на байдарках и каноэ
V, X	16, 48	Средства обучения технике гребли на байдарках и каноэ
V, X	16, 48	Методы обучения технике гребли на байдарках и каноэ
V, VI, X	16, 17, 22, 48	Контроль и оценка эффективности обучения технике гребли на байдарках и каноэ
IV, V	13, 16	Обучение командной гребле и структуре соревновательной деятельности
IV, V	13, 16	Методика исправления ошибок в технике гребли на байдарках и каноэ
V, X	17, 48	Средства и методы контроля техники спортивной гребли
VI	18	Цель и задачи спортивной подготовки. Содержание спортивной подготовки
VI	18	Закономерности и принципы спортивной подготовки

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VI	20	Тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле на байдарках и каноэ
VI	21	Основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ
VI	21, 24	Содержание физической подготовки гребцов. Соотношение общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе гребцов разной квалификации
VI	22	Структура технической подготовки
VI	23	Структура тактической подготовки. Виды и формы спортивной тактики
VI, X	23, 49	Методы и средства тактической подготовки
VI, X	23, 49	Особенности тактической подготовки с учетом задач, внешних условий проведения спортивных соревнований, подготовленности соперников, собственной подготовленности и системы отбора
IV, VI, X	19, 24, 47	Цели, задачи, средства и методы общей физической подготовки на различных этапах годового цикла
IV, VI, X	19, 24, 47	Цели, задачи, средства и методы специальной физической подготовки на различных этапах годового цикла
VI	25	Характеристика силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Контроль уровня развития силовых способностей
VI	25	Средства и методы общей и специальной силовой подготовки
VI	25	Характеристика направлений развития силовых способностей у гребцов
VI	26	Характеристика скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей. Контроль уровня развития скоростных способностей
VI	26	Средства и методы развития скоростных способностей для короткого спринта (200 м)
VI	26	Средства и методы развития спринтерской дистанционной скорости (500 м)
VI	26	Средства и методы развития дистанционной скорости на средних и длинных дистанциях (1000 м, 5000 м)
VI	27	Характеристика выносливости гребцов. Факторы, влияющие на проявление выносливости. Контроль уровня развития выносливости
VI	27	Средства и методы развития общей и специальной выносливости в гребле на байдарках и каноэ
VI	28	Характеристика координационных способностей. Факторы, влияющие на проявление координационных способностей. Контроль уровня развития координационных способностей у гребцов
VI	28	Средства и методы развития координационных способностей у гребцов
VI	28	Характеристика гибкости. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Контроль уровня развития гибкости у гребцов
VI	28	Средства и методы развития гибкости у гребцов
VI, X	29, 50	Структура, средства и методы психологической подготовки гребцов
VI	30	Структура и содержание теоретической подготовки с учетом этапов и периодов годового цикла. Средства и методы теоретической подготовки
VI, X	30, 51	Структура и содержание интегральной подготовки с учетом этапов и периодов годового цикла. Средства и методы интегральной подготовки

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VII	31	Структура многолетнего процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ)
VII	31	Виды планирования спортивной подготовки гребцов
VII	33	Характеристика малых циклов (микроциклов) тренировки гребцов
VII	34	Характеристика средних циклов (мезоциклов) тренировки гребцов
VII	35	Годичный цикл спортивной подготовки, факторы, определяющие его структуру
VIII	36	Цель, задачи и сущность управления процессом спортивной подготовки
VIII	36	Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов
VIII	37	Виды педагогического контроля. Выбор методов и средств контроля в зависимости от длительности и направленности учебно-тренировочного процесса
VIII	37	Критерии оценки эффективности управления спортивной подготовкой
VIII	38	Оперативная и текущая коррекция учебно-тренировочного процесса
VIII	38	Коррекция построения микроциклов, этапов и периодов в годичном цикле с учетом динамики уровня подготовленности спортсменов
VIII	39	Значение и задачи спортивного отбора. Объект и виды спортивного отбора
VIII	39	Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах
VIII	40, 41	Программно-руководящие документы в работе ДЮСШ и СДЮШОР, ЦОР, СШ-УОР и национальной команды
VIII	42	Прикладные виды гребного спорта
VIII	43, 44	Организация спортивно-массовой работы по гребле на байдарках и каноэ среди населения
IX	45, 46	Совершенствование техники гребли на байдарках и каноэ.
XI	52, 53	Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ)
XI	54, 55	Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ) в Республике Беларусь и их эксплуатация
XII	56, 57	Материально-техническое обеспечение для занятий греблей на байдарках и каноэ
XIII	58, 61	Этапы и содержание научно-исследовательской работы
XIII	59, 63	Виды научных работ и формы их представления
XIII	60	Средства, методы и направления научных исследований в гребле на байдарках и каноэ
XIII	62	Организация и проведение педагогического эксперимента

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01

«Спортивно-педагогическая деятельность

(тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)»

*(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)*

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
Виды научных работ и формы их представления.	XIII	59, 63
Виды педагогического контроля. Выбор методов и средств контроля в зависимости от длительности и направленности учебно-тренировочного процесса	VIII	37
Виды планирования спортивной подготовки гребцов	VII	31
Возникновение гребли на байдарках и каноэ как вид спорта	I	4
Годичный цикл спортивной подготовки, факторы, определяющие его структуру	VII	35
Закономерности и принципы спортивной подготовки	VI	18
Значение и задачи спортивного отбора. Объект и виды спортивного отбора	VIII	39
Кинематические и динамические характеристики гребного цикла	IV	11
Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ)	XI	52, 53
Классификация спортивных гребных судов и терминология в гребле на байдарках и каноэ. Устройство и хранение спортивного инвентаря	I, III	2, 9, 10
Классификация спортивных соревнований по уровню, характеру и виду. Цель и задачи проведения спортивных соревнований	II	6
Контроль и оценка эффективности обучения технике гребли на байдарках и каноэ	V, VI, X	16, 17, 22, 48
Коррекция построения микроциклов, этапов и периодов в годичном цикле с учетом динамики уровня подготовленности спортсменов	VIII	38
Критерии оценки эффективности управления спортивной подготовкой	VIII	37
Материально-техническое обеспечение для занятий греблей на байдарках и каноэ	XII	56, 57
Методика исправления ошибок в технике гребли на байдарках и каноэ	IV, V	13, 16
Методы и средства тактической подготовки	VI, X	23, 49
Методы обучения технике гребли на байдарках и каноэ	V, X	16, 48
Механика весельного гребка в гребле на байдарках и каноэ	IV	12
Обучение командной гребле и структуре соревновательной деятельности	IV, V	13, 16
Обязанности главного судьи и главного секретаря. Программа спортивных соревнований	II	5, 8
Оперативная и текущая коррекция учебно-тренировочного процесса	VIII	38
Организация спортивно-массовой работы по гребле на байдарках и каноэ среди населения	VIII	43, 44
Организация и проведение учебно-тренировочного занятия по гребле на байдарках и каноэ	V, VII	15, 32
Организация и проведение педагогического эксперимента	XIII	62
Основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ	VI	21

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Особенности тактической подготовки с учетом задач, внешних условий проведения спортивных соревнований, подготовленности соперников, собственной подготовленности и системы отбора	VI, X	23, 49
Правила безопасного поведения на занятиях греблей на байдарках и каноэ	I	1
Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли	V	14
Прикладные виды гребного спорта	VIII	42
Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов	VIII	36
Программно-руководящие документы в работе ДЮСШ и СДЮШОР, ЦОР, СШ-УОР и национальной команды	VIII	40, 41
Совершенствование техники гребли на байдарках и каноэ	IX	45, 46
Современная система спортивной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ	I	3
Содержание положения о проведении спортивных соревнований. Состав судейской комиссии	II	5, 8
Содержание физической подготовки гребцов. Соотношение общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе гребцов различной квалификации и возраста	VI	21, 24
Состав и обязанности обслуживающего персонала спортивных соревнований: медико-санитарная служба; комендантская группа; вспомогательный персонал судейской коллегии	II	5
Средства обучения технике гребли на байдарках и каноэ	V, X	16, 48
Средства и методы контроля техники спортивной гребли	V, X	17, 48
Средства и методы общей и специальной силовой подготовки	VI	25
Средства и методы развития общей и специальной выносливости в гребле на байдарках и каноэ	VI	27
Средства и методы развития координационных способностей у гребцов	VI	28
Средства и методы развития гибкости у гребцов	VI	28
Средства и методы развития скоростных способностей для короткого спринта (200 м)	VI	26
Средства и методы развития спринтерской дистанционной скорости (500 м)	VI	26
Средства и методы развития дистанционной скорости на средних и длинных дистанциях (1000 м, 5000 м)	VI	26
Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах	VIII	39
Средства, методы и направления научных исследований в гребле на байдарках и каноэ	XIII	60
Становление техники гребли на байдарках и каноэ	IV	13
Структура технической подготовки	VI	22
Структура тактической подготовки. Виды и формы спортивной тактики	VI	23
Структура, средства и методы психологической подготовки гребцов	VI, X	29, 50
Структура и содержание теоретической подготовки с учетом этапов и периодов годового цикла. Средства и методы теоретической подготовки	VI	30
Структура и содержание интегральной подготовки с учетом этапов и периодов годового цикла. Средства и методы интегральной подготовки	VI, X	30, 51
Структура многолетнего процесса подготовки	VII	31
Требования к оборудованию дистанции. Порядок использования и размещения рекламы	II	5

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
Требования к проведению спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ	II	7
Тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле на байдарках и каноэ	VI	20
Фазовая структура цикла гребка и его временные характеристики	IV	13
Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ) в Республике Беларусь и их эксплуатация	XI	54, 55
Формирование федераций по гребле на байдарках и каноэ. Проведение чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр	I	4
Характеристика направлений развития силовых способностей у гребцов	VI	25
Характеристика малых циклов (микроциклов) тренировки гребцов	VII	33
Характеристика средних циклов (мезоциклов) тренировки гребцов	VII	34
Характеристика силовой подготовки. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Контроль уровня развития силовых способностей	VI	25
Характеристика скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей. Контроль уровня развития скоростных способностей	VI	26
Характеристика выносливости гребцов. Факторы, влияющие на проявление выносливости. Контроль уровня развития выносливости	VI	27
Характеристика координационных способностей. Факторы, влияющие на проявление координационных способностей. Контроль уровня развития координационных способностей у гребцов	VI	28
Характеристика гибкости. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Контроль уровня развития гибкости у гребцов	VI	28
Цель и задачи этапов обучения технике гребли на байдарках и каноэ	V	16
Цель и задачи спортивной подготовки. Содержание спортивной подготовки	VI	18
Цели, задачи, средства и методы общей физической подготовки на различных этапах годичного цикла	IV, VI, X	19, 24, 47
Цели, задачи, средства и методы специальной физической подготовки на различных этапах годичного цикла	IV, VI, X	19, 24, 47
Цель, задачи и сущность управления процессом спортивной подготовки	VIII	36
Этапы и содержание научно-исследовательской работы	XIII	58, 61

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая  
деятельность (тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)»

Баллы	Показатели оценки
10 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ), давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин;</li> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
9 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ), давать им критическую оценку;</li> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
8 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ) и давать им аналитическую оценку;</li> <li>– достаточно высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>

Баллы	Показатели оценки
7 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>- уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>- способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>- решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений;</li> <li>- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ);</li> <li>- хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
6 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- достаточно полные и систематизированные знания в области программы государственного экзамена;</li> <li>- использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;</li> <li>- способность самостоятельно принимать типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>- решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</li> <li>- усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ);</li> <li>- хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>- использование научной терминологии, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</li> <li>- неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений;</li> <li>- усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>- способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ);</li> <li>- достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
4 балла	<ul style="list-style-type: none"> <li>- достаточный объем знаний в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>- использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> <li>- низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач в области принятых решений;</li> <li>- усвоение основной литературы, рекомендуемой программой государственного экзамена;</li> </ul>



Баллы	Показатели оценки
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение решать стандартные ( типовые ) задачи профессиональной деятельности;</li> <li>– недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине в области избранного вида спорта ( гребля на байдарках и каноэ );</li> <li>– допустимый уровень культуры исполнения заданий выпускника</li> </ul>
3 балла	<ul style="list-style-type: none"> <li>– недостаточно полный объем знаний в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи профессиональной деятельности;</li> <li>– некомпетентность в решении стандартных ( типовых ) задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта ( гребля на байдарках и каноэ );</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
2 балла	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фрагментарные знания в рамках государственного экзамена;</li> <li>– знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– неумение использовать научную терминологию в области избранного вида спорта ( гребля на байдарках и каноэ ), наличие в ответе грубых логических ошибок;</li> <li>– низкий уровень культуры исполнения заданий выпускника</li> </ul>
1 балл	отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена, отказ от ответа, неявка на экзамен без уважительной причины

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Гребной спорт: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. И. Ф. Емчука. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 245 с.
2. Гребной спорт: учеб. / под общ. ред. Т. В. Михайловой. – М.: Академия, 2006. – 400 с.
3. Жмарев, Н. В. Тренировка гребцов: [пособие] / Н. В. Жмарев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 111 с.
4. Жуков, С. Е. Основы техники гребного спорта: учеб.-метод. пособие / С. Е. Жуков, А. А. Демидов, Т. А. Жукова. – Минск: БГУИР, 1999. – 24 с.
5. Особенности построения тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ: учеб.-метод. пособие / [сост. С. Е. Жуков]. – Минск: Беллитфонд, 2005. – 32 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

6. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
8. Волков, И. П. Основы теории и методики спортивной тренировки: пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры / И. П. Волков. – Минск: Тесей, 2011. – 168 с.
9. Методика обучения избранному виду спорта (гребной спорт): типовая учеб. программа для училищ олимп. резерва. Специальность 2-880231 «Спорт.-пед. деятельность» / М-во образования Респ. Беларусь, М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. гос. училище олимп. резерва; [разраб.: С. Е. Жуков, Т. А. Жукова]. – Минск: [б. и.], 2008. – 17 с.
10. Планирование учебно-тренировочного процесса по гребле на байдарках и каноэ в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП): метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения. – Минск: [б. и.], 2000. – 20 с.
11. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
12. Гордон, С. М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
13. Гребля на байдарках и каноэ: программа для дет.-юнош. спорт. шк. и специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры; [сост.: С. Е. Жуков, Т. А. Жукова, А. С. Дубковский]. – Минск: [б. и.], 2003. – 115 с.

14. Демидов, А. А. Текущий контроль функционального состояния спортсмена и коррекция тренировочных нагрузок в энергоемких циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: учеб.-метод. пособие / А. А. Демидов, С. Е. Жуков, Т. А. Жукова. – Минск: БГУИР, 1994. – 19 с.

15. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

16. Иванченко, Е. И. Наука о спортивном плавании (планирование подготовки, контроль и совершенствование техники, силы, гибкости, выносливости, скорости, управление спортивной тренировкой): учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко. – Минск: ИПП Госэкономплана РБ, 1993. – 168 с.

17. Иванченко, Е. И. Виды подготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2014. – 261 с.

18. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие / Е. И. Иванченко. – 3-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2013. – 59 с.

19. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

20. Каверин, В. Ф. Гребля на байдарках и каноэ: пример. программы спорт. подготовки для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва и шк. высш. спорт. мастерства / В. Ф. Каверин. – М.: Академия, 2004. – 120 с.

21. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для вузов физ. культуры и спорта / А. А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160 с.

22. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.

23. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

24. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 203 с.

25. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. – 864 с.

26. Планирование учебно-тренировочного процесса по гребле на байдарках и каноэ в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮСШ, УОР, ШВСМ, ЦОП): метод. рекомендации М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь / С. Е. Жуков [и др.]. – Минск: [б. и.], 2000. – 20 с.

27. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

28. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – 2-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.

29. Физическая культура и спорт для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ-училищ олимпийского резерва: информ. бюллетень / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск: РУМЦ ФВН, 2012. – № 1. – 52 с.

30. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 480 с.

### НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

31. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск: НЦПД РБ, 2012. – 400 с.

32. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3: принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.: в ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

33. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спорта [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 06 окт. 2014 г., № 61 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

---

*Учебное издание*

## ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)»

Составители:

**Загоровский** Виктор Александрович,  
**Жуков** Сергей Евгеньевич

Компьютерная верстка *Е. В. Миско*  
Корректор *Н. С. Геращенко*

Подписано в печать 17.04.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.  
Усл. печ. л. 2,56. Уч.-изд. л. 2,38. Тираж 20 экз. Заказ 41.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.

Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

# **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)»

Минск  
БГУФК  
2020

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ISBN 978-985-569-434-3



9 789855 694343