

Раздел I. Общие основы теории гребли академической

Практическое занятие № 1

Тема 1. Правила безопасного поведения при занятиях греблей академической

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Нормативные документы, регламентирующие требования к мерам безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом. | 1. Раскройте требования к мерам безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом 2. Проанализируйте содержание инструктажа о необходимых мерах безопасности, профилактики травматизма, первой медицинской помощи. 3. Конкретизируйте мероприятия по созданию условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на физкультурно-спортивных сооружениях открытого и закрытого типа |
| 2. Особенности организации занятий водными видами спорта. | 1. Перечислите оборудования, которое должно находиться в местах проведения занятий на воде 2. Сформулируйте специфические особенности проведения занятий в гребном спорте 3. Продемонстрируйте на схеме гребной базы места хранения и размещения средств спасения и другого оборудования, необходимого для соблюдения правил безопасного проведения занятий на воде |
| 3. Основы техника спасения утопающего. | 1. Расскажите основные правила при спасении утопающего 2. Охарактеризуйте последовательность действий при оказании помощи гребцу при опрокидывании лодки на воде 3. Продемонстрируйте элементы техники спасения и оказания помощи гребцу при опрокидывании его лодки на воде. |

Практическое занятие № 2

Тема 2. Классификация и терминология в гребле академической

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Классификация спортивных судов. | 1. Раскройте отличительные особенности различных видов и классов спортивных судов 2. Проанализируйте преимущества и недостатки различных видов гребного спорта, как способа передвижения по воде 3. Продемонстрируйте основные элементы техники гребли в различных классах судов |
| 2. Программа соревнований по гребным видам спорта | 1. Перечислите классы судов входящих в программу олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы 2. Сформулируйте особенности программ соревнований на олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы 3. ... |
| Терминология техники гребли. | 1. Расскажите 2. Охарактеризуйте 3. ... |

Практическое занятие № 3

Тема 3. Основы современной системы подготовки спортсменов в гребле

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Тенденции развития гребного спорта | 1. Раскройте наиболее значимые для современного развития тенденции 2. Проанализируйте состояние гребного спорта в мире и Республике Беларусь 3. Продемонстрируйте динамику спортивных результатов в одном из классов спортивных судов |
| 2. Государственные организации, отвечающие за развитие гребного спорта. | 1. Перечислите государственные организации, отвечающие за развитие гребного спорта. 2. Сформулируйте отличительные особенности влияния отдельных государственных организаций на развитие гребного спорта 3. Продемонстрируйте схему взаимодействия государственных и общественных организаций отвечающие за развитие гребного спорта |
| 3. Общественные организации, отвечающие за развитие гребного спорта. | 1. Расскажите о целях и задачах работы общественных организации, отвечающие за развитие гребного спорта. 2. Охарактеризуйте структуру общественных организации, отвечающие за развитие гребного спорта. 3. Продемонстрируйте символику и схему организации работы общественных организации, отвечающие за развитие гребного спорта. |

Практическое занятие № 4

Тема 4. История и этапы развития гребли академической

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| 1. Возникновение спортивной гребли. | 1. Раскройте наиболее значимые для развития гребного спорта исторические события 2. Проанализируйте особенности развития гребного спорта на различных его этапах 3. Продемонстрируйте преимущества и недостатки различных разновидностей передвижения лодок по поверхности воды |
| 2. Роль и значение международной и национальной федерации. | 1. Перечислите международные и национальные федерации, способствующие развитию гребного спорта 2. Сформулируйте цели и задачи работы международных и национальных федерации по гребному спорту 3. Продемонстрируйте схему работы одной из международных или национальных федерации по гребному спорту |
| 3. Развитие гребли академической в Республике Беларусь | 1. Расскажите о наиболее значимых событиях в развитии гребли академической в Республике Беларусь 2. Охарактеризуйте современное состояние гребли академической в Республике Беларусь 3. Проанализируйте итоги спортивного года |

Практическое занятие № 5

Тема 5. Правила соревнований по гребле академической -1 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| 1. Положение о соревновании. | 1. Раскройте содержание отдельных пунктов положения о соревновании 2. Проанализируйте программы различного уровня соревнований 3. Представить разработанное по заданию положение о соревновании |
| 2. Работа оргкомитета соревнований | 1. Перечислите состав оргкомитета соревнований 2. Сформулируйте функциональные обязанности состава оргкомитета соревнований 3. Продемонстрируйте план работы оргкомитета соревнований |
| 3. Обязанности главного судьи соревнований | 1. Расскажите основные функциональные обязанности главного судьи соревнований 2. Охарактеризуйте действия главного судьи по организации и проведению соревнований 3. Принять участие в судействе соревнований в качестве главного судьи или старших судей |

Практическое занятие № 6

Тема 5. Правила соревнований по гребле академической -2 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| 1. Обязанности главного секретаря соревнований | 1. Раскройте основные функциональные обязанности главного секретаря 2. Проанализируйте рабочую документацию соревнований 3. Принять участие в судействе соревнований в качестве главного секретаря или секретаря |
| 2. Комендант соревнований и его функциональные обязанности | 1. Перечислите основные функциональные обязанности коменданта соревнований 2. Сформулируйте 3. Представьте план работы коменданта соревнований с учетом специфики места их проведения. |
| 3. Требования к соревновательной дистанции | 1. Расскажите конструктивные особенности плана соревновательной дистанции в зависимости от имеющейся акватории. 2. Охарактеризуйте значения «розы ветров» для выбора направления движений по соревновательной дистанции спортивных лодок 3. Представьте макет соревновательной дистанции для конкретного водоема. |

Практическое занятие № 7

Тема 5. Правила соревнований по гребле академической -3 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|--|
| 1. Состав и обязанности обслуживающего персонала соревнования. | 1. Раскройте состав обслуживающего персонала соревнования 2. Проанализируйте функциональные обязанности обслуживающего персонала соревнования 3. Продемонстрируйте работу одного из участников обслуживающего персонала соревнования |
| 2. Мероприятия по организации соревнований и церемониалы. | 1. Перечислите мероприятия по организации соревнований и церемониалы 2. Сформулируйте цели и задачи отдельных мероприятий по организации соревнований и церемониалов 3. Продемонстрируйте работу одного из участников мероприятий по организации соревнований и церемониалов |
| 3. Оборудование стартовой зоны соревновательной дистанции | 1. Расскажите об оборудовании стартовой зоны соревновательной дистанции 2. Охарактеризуйте работу отдельного оборудования стартовой зоны соревновательной дистанции 3. Продемонстрируйте особенности работы с оборудованием стартовой зоны |

Практическое занятие № 8

Тема 5. Правила соревнований по гребле академической -4 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| 1. Участники соревнований, их права и обязанности. | 1. Раскройте права и обязанности участников соревнований 2. Проанализируйте реализацию прав участников соревнований 3. Продемонстрируйте действия спортсмена при нарушении им отдельных пунктов правил соревнований |
| 2. Организация работы секретариата | 1. Перечислите функциональные обязанности судей секретариата 2. Сформулируйте последовательность выполнения функциональных обязанностей членами секретариата 3. Продемонстрируйте особенности оформления отдельной документации секретариата |
| 3. Разметка соревновательной дистанции | 1. Расскажите требования к разметке соревновательной дистанции 2. Охарактеризуйте особенности размещения отдельных элементов разметки соревновательной дистанции. 3. Продемонстрируйте план разметки соревновательной дистанции на различных водных акваториях. |

Практическое занятие № 9

Тема 5. Правила соревнований по гребле академической -5 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| 1. Работа судей стартовой бригады | 1. Раскройте содержание работы стартовой бригады 2. Проанализируйте действия судей во время старта 3. Продемонстрируйте план размещения судей во время старта |
| 2. Действия спортсменов в зоне старта | 1. Перечислите действия спортсменов в зоне старта, предусмотренные правилами соревнований 2. Сформулируйте правильные и ошибочные действия спортсменов в зоне старта 3. Продемонстрируйте действия спортсменов в зоне старта |
| 3. Особенности выполнения старта с применением стартовых устройств и без них | 1. Расскажите особенности выполнения старта с применением стартовых устройств и без них 2. Охарактеризуйте порядок действия спортсменов на старте с применением стартовых устройств 3. Продемонстрируйте действия спортсменов в зоне старта с применением стартовых устройств и без них |

Практическое занятие № 10

Тема 6. Классификация соревнований по гребле академической -1 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|---|
| 1. Классификация соревнований по их уровню | 1. Раскройте признаки классификация соревнований по их уровню 2. Проанализируйте особенности организации соревнований различного уровня 3. Продемонстрируйте отличительные особенности проведения различных по уровню соревнований |
| 2. Работа судей на дистанции, арбитраж | 1. Перечислите функциональные обязанности судей на дистанции, арбитраж 2. Сформулируйте основные требования к работе судей на дистанции при различных метеорологических условиях их проведения 3. Продемонстрируйте действия арбитров при возникновении различных ситуаций на дистанции |
| 3. Действия судей на дистанции и участников соревнований при возникновении непредвиденных обстоятельствах | 1. Расскажите о действиях судей на дистанции и участников соревнований при возникновении непредвиденных обстоятельствах 2. Охарактеризуйте действия арбитров по анализу видеозаписей соревнований. 3. Продемонстрируйте действия арбитра при возникновении непредвиденных обстоятельствах |

Практическое занятие № 11

Тема 6. Классификация соревнований по гребле академической -2 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| 1. Виды и характер соревнований. | 1. Раскройте особенности различных по виду и характеру соревнований 2. Проанализируйте отличительные особенности составления положения о соревновании с учетом их вида и характера 3. |
| 2. Работа судей на финише | 1. Перечислите 2. Сформулируйте 3. Представить положение о соревновании с учетом его вида и характера |
| 3. Особенности прохождения соревновательной дистанции гребными экипажами | 1. Расскажите об особенностях прохождения соревновательной дистанции различных классов гребных судов 2. Охарактеризуйте требования прохождения соревновательной дистанции различной длины 3. Продемонстрируйте технику прохождения соревновательной дистанции различной длины |

Практическое занятие № 12

Тема 6. Классификация соревнований по гребле академической -3 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| 1. Классификация по значимости соревнований для спортсменов | 1. Раскройте особенности классификации по значимости соревнований для спортсменов 2. Проанализируйте отличительные признаки соревнований по значимости для спортсменов 3. Обоснуйте расположение различных по значимости для спортсмена соревнований в годичном макроцикле |
| 2. Работа главной судейской коллегии на соревнованиях | 1. Перечислите состав главной судейской коллегии соревнований 2. Сформулируйте основные функциональные обязанности судей, входящих в состав главной судейской коллегии соревнований. 3. Представьте схему размещения судей главной судейской коллегии на соревнованиях |
| 3. Анализ работы фотофиниша и других средств фиксации спортивного результата | 1. Расскажите требования к работы фотофиниша и других средств фиксации спортивного результата 2. Охарактеризуйте методику определения последовательности и времени пересечения финиша участниками соревнований по данным фотофиниша 3. Представьте макет расположения фотофиниша и других средств фиксации спортивного результата на финишной вышке |

Практическое занятие № 13

Тема 6. Классификация соревнований по гребле академической -4 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Состав судейской коллегии на соревнованиях | 1. Раскройте основные функциональные обязанности состава судейской коллегии на соревнованиях 2. Проанализируйте действия судей при рассмотрении протестов. 3. Представьте документацию, необходимую для рассмотрения поданных в судейскую коллегию протестов и других спорных ситуаций. |
| 2. Дисквалификация спортсменов | 1. Перечислите нарушения спортсменами правил соревнований, влекущие за собой дисквалификацию. 2. Сформулируйте признаки, по которым необходимо принять меры к нарушителям правил соревнований по их дисквалификации 3. Представьте документы, необходимые для дисквалификации спортсмена. |
| 3. Требования к размещению рекламы на соревнованиях | 1. Расскажите основные требования к размещению рекламы на соревнованиях 2. Охарактеризуйте места размещения рекламы на спортивном оборудовании и экипировки спортсмена. 3. Представьте макет спортивного оборудования или экипировки спортсмена с размещенной на них рекламе в рамках правил соревнований. |

Практическое занятие № 14

Тема 6. Классификация соревнований по гребле академической -5 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| 1. Оформление планирующей и отчетной документации по организации и проведению соревнований | 1. Раскройте требования к оформлению планирующей и отчетной документации по организации и проведению соревнований 2. Проанализируйте правильность оформления отдельной планирующей и отчетной документации по организации и проведению соревнований. 3. Представьте планирующую и отчетную документацию по организации и проведению конкретного соревнования. |
| 2. Секретариат соревнований | 1. Перечислите функциональные обязанности всех судей секретариата соревнований. 2. Сформулируйте основные требования к работе секретариата в течение всего времени проведения соревнования. 3. Продемонстрируйте работу одного из судей секретариата во время проведения соревнования. |
| 2. Особенности работы волонтеров на соревнованиях | 1. Расскажите о содержании работы волонтеров на соревнованиях. 2. Охарактеризуйте действия волонтеров на различных участках их работы во время соревнований. 3. Продемонстрируйте работу волонтеров на соревнованиях. |

Практическое занятие № 15

Тема 9. Устройство и вооружение гребных судов -1 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| 1. Основные конструктивные особенности спортивных лодок | 1. Раскройте основные конструктивные элементы спортивных лодок 2. Проанализируйте отличительные особенности конструкции спортивных лодок различных производителей. 3. Продемонстрируйте наиболее важные отличительные особенности конструкции спортивных лодок различных производителей. |
| 2. Оборудование, обеспечивающее возможности индивидуальной настройки рабочего места гребца | 1. Перечислите оборудование, обеспечивающее возможности индивидуальной настройки рабочего места гребца 2. Сформулируйте методику индивидуальной настройки рабочего места гребца 3. Продемонстрируйте индивидуальную настройку рабочего места гребца |
| 3. Гидродинамические свойства корпуса спортивной лодки | 1. Расскажите о гидродинамических свойствах корпуса спортивной лодки 2. Охарактеризуйте отличительные особенности гидродинамических свойствах разных корпусов спортивной лодки 3. Продемонстрируйте действия гребца при различных погодных условиях с учетом гидродинамического свойства корпуса спортивной лодки |

Практическое занятие № 16

Тема 9. Устройство и вооружение гребных судов -2 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|---|
| 1. Конструктивные особенности спортивных весел. | 1. Раскройте конструктивные особенности спортивных весел. 2. Проанализируйте возможности индивидуальной настройки весел. 3. Продемонстрируйте настройку весел различных их производителей. |
| 2. Индивидуальный подбор весел с учетом класса лодки и технических возможностей гребца. | 1. Перечислите возможности индивидуальной настройки весел. 2. Сформулируйте отличительные особенности настройки весел с учетом класса лодки. 3. Продемонстрируйте индивидуальную настройку весел с учетом технических возможностей гребца |
| 3. Гидродинамические свойства лопасти спортивных весел. | 1. Расскажите о гидродинамических свойствах лопасти спортивных весел. 2. Охарактеризуйте гидродинамические свойства лопасти спортивных весел разных производителей. 3. Продемонстрируйте настройку весел различных их производителей. |

Практическое занятие № 17

Тема 9. Устройство и вооружение гребных судов -3 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|--|
| 1. Конструктивные особенности учебных лодок. | 1. Раскройте основные конструктивные особенности учебных лодок 2. Проанализируйте отличительные особенности конструкции весел различных производителей. 3. Продемонстрируйте наиболее важные отличительные особенности конструкции спортивных весел различных производителей. |
| 2. Оборудование учебных лодок с поддерживающими устройствами | 1. Перечислите оборудование учебных лодок с поддерживающими устройствами 2. Сформулируйте методику индивидуальной настройки оборудования учебных лодок с поддерживающими устройствами 3. Продемонстрируйте технику гребли в учебных лодках с поддерживающими устройствами с учетом воздействия внешних сбивающих факторах. |
| 3. Требования к остойчивости учебных и тренировочных лодок. | 1. Расскажите о требованиях к остойчивости учебных и тренировочных лодок. 2. Охарактеризуйте методику улучшения остойчивости учебных и тренировочных лодок 3. Продемонстрируйте методику определения остойчивости учебных и тренировочных лодок |

Практическое занятие № 18

Тема 10. Подготовка и хранение гребного инвентаря -1 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Последовательность подготовки гребного инвентаря к учебно-тренировочному процессу. | 1. Раскройте последовательность подготовки гребного инвентаря к учебно-тренировочному процессу. 2. Проанализируйте возможные последствия нарушения последовательности подготовки гребного инвентаря к учебно-тренировочному процессу. 3. Продемонстрируйте методику подготовки гребного инвентаря к учебно-тренировочному процессу. |
| 2. Индивидуальная настройка рабочего места гребца. | 1. Перечислите требования к индивидуальной настройке рабочего места гребца. 2. Сформулируйте правила к индивидуальной настройке рабочего места гребца в зависимости от класса лодки и метеорологических условий на воде. 3. Продемонстрируйте индивидуальную настройку рабочего места гребца в зависимости от класса лодки и метеорологических условий на воде. |
| 3. Специфика подготовки спортивных лодок и весел в период проведения соревнований | 1. Расскажите о специфике подготовки спортивных лодок и весел в период проведения соревнований 2. Охарактеризуйте специфику подготовки спортивных лодок и весел в период проведения соревнований в зависимости от метеорологических условий их проведения. 3. Продемонстрируйте индивидуальную настройку рабочего места гребца в зависимости от метеорологических условий проведения соревнований. |

Практическое занятие № 19

Тема 10. Подготовка и хранение гребного инвентаря -2 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Методика определения нарушений в работе конструктивных элементов гребного инвентаря. | 1. Раскройте методику определения нарушений в работе конструктивных элементов гребного инвентаря. 2. Проанализируйте причины нарушений в работе конструктивных элементов гребного инвентаря. 3. Продемонстрируйте последовательность работ по устранению нарушений в работе конструктивных элементов гребного инвентаря. |
| 2. Последовательность выполнения ремонтных работ гребного инвентаря. | 1. Перечислите последовательность выполнения ремонтных работ гребного инвентаря. 2. Сформулируйте отличительные особенности выполнения ремонтных работ гребного инвентаря различных производителей. 3. Продемонстрируйте выполнение ремонтных работ гребного инвентаря. |
| 3. Методика подготовки гребного инвентаря к перевозке и длительному хранению. | 1. Расскажите о методике подготовки гребного инвентаря к перевозке и длительному хранению. 2. Охарактеризуйте особенности подготовки гребного инвентаря к перевозке и длительному хранению различных производителей лодок. 3. Продемонстрируйте подготовку гребного инвентаря к перевозке и длительному хранению. |

Практическое занятие № 20

Тема 11. Закономерности гидростатики и гидродинамики -1 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| 1. Основные закономерности гидростатики. | 1. Раскройте основные закономерности гидростатики. 2. Проанализируйте возможные изменения в положении гребной механической системы с учетом влияния закономерности гидростатики. 3. Продемонстрируйте влияние гидростатики на изменение положения гребца в лодке. |
| 2. Плавуемость гребного инвентаря. | 1. Перечислите требования к соблюдению условий плавучести гребного инвентаря. 2. Сформулируйте условия нарушения плавучести гребного инвентаря 3. Продемонстрируйте возможные сохранения плавучести гребной механической системы. |
| 3. Требования к остойчивости спортивных лодок. | 1. Расскажите о требованиях к остойчивости спортивных лодок. 2. Охарактеризуйте возможные варианты нарушения остойчивости спортивных лодок. 3. Продемонстрируйте возможные сохранения остойчивости спортивных лодок. |

Практическое занятие № 21

Тема 11. Закономерности гидростатики и гидродинамики -2 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|--|
| <p>1. Гидродинамическое сопротивление отдельных элементов гребной механической системы.</p> | <p>1. Раскройте особенности гидродинамического сопротивления отдельных элементов гребной механической системы. 2. Проанализируйте варианты изменения гидродинамического сопротивления отдельных элементов гребной механической системы. 3. Продемонстрируйте способы изменения гидродинамического сопротивления отдельных элементов гребной механической системы.</p> |
| <p>2. Значение подъемной силы в создании движущей силы гребной механической системы.</p> | <p>1. Перечислите составные части подъемной силы в гидродинамике. 2. Сформулируйте специфику изменения подъемной силы гребной механической системы в процессе выполнения гребка. 3. Продемонстрируйте способы изменения подъемной силы в создании движущей силы гребной механической системы.</p> |
| <p>3. Механизмы изменения гидродинамического сопротивления отдельных элементов гребной механической системы.</p> | <p>1. Расскажите о механизмах изменения гидродинамического сопротивления отдельных элементов гребной механической системы. 2. Охарактеризуйте отдельные механизмы изменения гидродинамического сопротивления отдельных элементов гребной механической системы. 3. Продемонстрируйте способы изменения гидродинамического сопротивления отдельных элементов гребной механической системы.</p> |

Практическое занятие № 22

Тема 12. Механика весельного гребка -1 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Основы механизма весельного гребка. | 1. Раскройте основы механизма весельного гребка. 2. Проанализируйте отличительные особенности различных механизмов весельного гребка. 3. Продемонстрируйте влияние различных механизмов весельного гребка на эффективность движения гребной механической системы. |
| 2. Передаточное число и его влияние на эффективность весельного гребка. | 1. Перечислите значение передаточного числа в настройке весла на эффективность движения гребной механической системы. 2. Сформулируйте отличительные особенности влияния настройке весла на эффективность движения гребной механической системы. 3. Продемонстрируйте способ индивидуальной настройки весельного гребка с учетом класса лодки. |
| 3. Способы изменения соотношение плеч рычажного механизма весельного гребка | 1. Расскажите способы изменения соотношение плеч рычажного механизма весельного гребка 2. Охарактеризуйте механизм изменения соотношение плеч рычажного механизма весельного гребка. 3. Продемонстрируйте способ индивидуальной настройки рычажного механизма весельного гребка. |

Практическое занятие № 23

Тема 12. Механика весельного гребка -2 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|--|
| 1. Влияние подъемной силы на эффективность весельного гребка. | 1. Раскройте влияние подъемной силы на эффективность весельного гребка. 2. Проанализируйте влияние подъемной силы на эффективность весельного гребка в различных классах лодок. 3. Продемонстрируйте способ индивидуальной настройки подъемной силы весельного гребка |
| 2. Настройка рабочего места гребца с учетом индивидуальных особенностей весельного гребка. | 1. Перечислите способы настройка рабочего места гребца с учетом индивидуальных особенностей весельного гребка. 2. Сформулируйте отличительные особенности настройка рабочего места гребца с учетом влияния метеорологических условий. 3. Продемонстрируйте способ настройка рабочего места гребца с учетом класса лодки. |
| 3. Влияние класса лодки на индивидуальную настройку весельного механизма. | 1. Расскажите о влиянии класса лодки на индивидуальную настройку весельного механизма. 2. Охарактеризуйте механизм индивидуальную настройку весельного гребка. 3. Продемонстрируйте способ индивидуальную настройку весельного механизма. |

Практическое занятие № 24

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах -

1 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--------------------------------------|---|
| 1. Основы техники гребли | 1. Раскройте основы техники гребли. 2. Проанализируйте особенности техники гребли в различных классах спортивных судов. 3. Продемонстрируйте основы техники гребли. |
| 2. Цикл гребка и его составные части | 1. Перечислите отдельные части цикла гребка 2. Сформулируйте отличительные особенности цикла гребка в различных классах лодок. 3. Продемонстрируйте цикл гребка в различных классах судов. |
| 3. Задачи отдельных фаз цикла гребка | 1. Расскажите о задачах отдельных фаз цикла гребка. 2. Охарактеризуйте отличительные особенности выполнения отдельных фаз цикла гребка в различных метеорологических условиях. 3. Продемонстрируйте варианты выполнения отдельных фаз гребка в различных классах судов. |

Практическое занятие № 25

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах -

2 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|--|
| 1. Фаза захвата и ее важнейшие закономерности. | 1. Раскройте особенности выполнения фазы захвата и влияния на нее важнейшие биомеханические закономерности. 2. Проанализируйте причины возникновения ошибок в фазе захвата. 3. Продемонстрируйте технику выполнения фазы захвата в различных классах судов. |
| 2. Движения весла в фазе захвата | 1. Перечислите угловые характеристики движения весла в фазе захвата и их влияние на механизм передачи усилия с весла на лодку. 2. Сформулируйте влияние индивидуального стиля гребли на особенности выполнения фазы захвата. 3. Продемонстрируйте технику гребли различным стилем и ее влияние на особенности выполнения фазы захвата. |
| 3. Ошибки в выполнении фазы захвата. | 1. Расскажите о наиболее значимых ошибках в выполнении фазы захвата. 2. Охарактеризуйте влияние отдельных ошибок в фазе захвата на эффективность гребного цикла. 3. Продемонстрируйте влияние отдельных ошибок в фазе захвата на эффективность гребного цикла. |

Практическое занятие № 26

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах -
3 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|---|
| 1. Фаза проводки и ее важнейшие закономерности. | 1. Раскройте особенности выполнения фазы проводки и влияния на нее важнейшие биомеханические закономерности. 2. Проанализируйте причины возникновения ошибок в фазе проводки. 3. Продемонстрируйте технику выполнения фазы захвата в различных классах судов. |
| 2. Движения весла в фазе проводки | 1. Перечислите угловые характеристики движения весла в фазе проводки и их влияние на механизм передачи усилия с весла на лодку. 2. Сформулируйте влияние индивидуального стиля гребли на особенности выполнения фазы проводки. 3. Продемонстрируйте технику гребли различным стилем и ее влияние на особенности выполнения фазы проводки. |
| 3. Ошибки в выполнении фазы проводки. | 1. Расскажите о наиболее значимых ошибках в выполнении фазы проводки. 2. Охарактеризуйте влияние отдельных ошибок в фазе проводки на эффективность гребного цикла. 3. Продемонстрируйте влияние отдельных ошибок в фазе проводки на эффективность гребного цикла. |

Практическое занятие № 27

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах -
4 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|---|
| 1. Фаза выхода лопасти из воды и ее важнейшие закономерности. | 1. Раскройте особенности выполнения фазы выхода лопасти из воды и влияния на нее важнейшие биомеханические закономерности. 2. Проанализируйте причины возникновения ошибок в фазе выхода лопасти из воды. 3. Продемонстрируйте технику выполнения фазы выхода лопасти из воды в различных классах судов. |
| 2. Движения весла в фазе выхода лопасти из воды. | 1. Перечислите угловые характеристики движения весла в фазе выхода лопасти из воды и их влияние на механизм передачи усилия с весла на лодку. 2. Сформулируйте влияние индивидуального стиля гребли на особенности выполнения фазы выхода лопасти из воды. 3. Продемонстрируйте технику гребли различным стилем и ее влияние на особенности выполнения фазы выхода лопасти из воды. |
| 3. Ошибки в выполнении фазы выхода лопасти из воды. | 1. Расскажите о наиболее значимых ошибках в выполнении фазы захвата. 2. Охарактеризуйте влияние отдельных ошибок в фазе выхода лопасти из воды на эффективность гребного цикла. 3. Продемонстрируйте влияние отдельных ошибок в фазе выхода лопасти из воды на эффективность гребного цикла. |

Практическое занятие № 28

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах -
5 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Фаза подготовки и ее важнейшие закономерности. | 1. Раскройте особенности выполнения фазы подготовки и влияния на нее важнейшие биомеханических закономерности. 2. Проанализируйте причины возникновения ошибок в фазе подготовки. 3. Продемонстрируйте технику выполнения фазы захвата в различных классах судов. |
| 2. Движения весла в фазе подготовки | 1. Перечислите угловые характеристики движения весла в фазе подготовки и их влияние на механизм передачи усилия с весла на лодку. 2. Сформулируйте влияние индивидуального стиля гребли на особенности выполнения фазы подготовки. 3. Продемонстрируйте технику гребли различным стилем и ее влияние на особенности выполнения фазы захвата. |
| 3. Ошибки в выполнении фазы подготовки. | 1. Расскажите о наиболее значимых ошибках в выполнении фазы захвата. 2. Охарактеризуйте влияние отдельных ошибок в фазе подготовки на эффективность гребного цикла. 3. Продемонстрируйте влияние отдельных ошибок в фазе подготовки на эффективность гребного цикла. |

Практическое занятие № 29

**Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах -
6 часть**

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| 1. Движения гребца в фазе захвата.. | 1. Раскройте биомеханические особенности двигательной деятельности гребца в фазе захвата. 2. Проанализируйте эффективность различных стилей гребли на решение задач фазы захвата. 3. Продемонстрируйте особенности выполнения фазы захвата в различных стилях гребли. |
| 2. Кинематические характеристики фазы захвата. | 1. Перечислите основные кинематические характеристики фазы захвата. 2. Сформулируйте критерии оценки выполнения фазы захвата по кинематическим характеристикам. 3. Представьте карту педагогического наблюдения за выполнением фазы захвата у различных экипажей по видеозаписи их соревновательной деятельности. |
| 3. Динамические характеристики фазы захвата. | 1. Расскажите о важнейших динамических характеристиках фазы захвата. 2. Охарактеризуйте отличительные особенности динамических характеристик фазы захвата в различных стилях гребли. 3. Продемонстрируйте варианты изменения динамических характеристик фазы захвата. |

Практическое занятие № 30

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах - 7 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Движения гребца в фазе проводки.. | 1. Раскройте биомеханические особенности двигательной деятельности гребца в фазе проводки. 2. Проанализируйте эффективность различных стилей гребли на решение задач фазы проводки. 3. Продемонстрируйте особенности выполнения фазы захвата в различных стилях гребли. |
| 2. Кинематические характеристики фазы проводки. | 1. Перечислите основные кинематические характеристики фазы проводки. 2. Сформулируйте критерии оценки выполнения фазы проводки по кинематическим характеристикам. 3. Представьте карту педагогического наблюдения за выполнением фазы проводки у различных экипажей по видеозаписи их соревновательной деятельности. |
| 3. Динамические характеристики фазы проводки. | 1. Расскажите о важнейших динамических характеристиках фазы проводки. 2. Охарактеризуйте отличительные особенности динамических характеристик фазы захвата в различных стилях гребли. 3. Продемонстрируйте варианты изменения динамических характеристик фазы проводки. |

Практическое занятие № 31

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах - 8 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Движения гребца в фазе выхода лопасти из воды. | 1. Раскройте биомеханические особенности двигательной деятельности гребца в фазе выхода лопасти из воды. 2. Проанализируйте эффективность различных стилей гребли на решение задач фазы выхода лопасти из воды. 3. Продемонстрируйте особенности выполнения фазы выхода лопасти из воды в различных стилях гребли. |
| 2. Кинематические характеристики фазы выхода лопасти из воды. | 1. Перечислите основные кинематические характеристики фазы выхода лопасти из воды. 2. Сформулируйте критерии оценки выполнения фазы выхода лопасти из воды по кинематическим характеристикам. 3. Представьте карту педагогического наблюдения за выполнением фазы выхода лопасти из воды у различных экипажей по видеозаписи их соревновательной деятельности. |
| 3. Динамические характеристики фазы выхода лопасти из воды. | 1. Расскажите о важнейших динамических характеристиках фазы выхода лопасти из воды. 2. Охарактеризуйте отличительные особенности |

| | |
|--|---|
| | <p>динамических характеристик фазы выхода лопасти из воды в различных стилях гребли.</p> <p>3. Продемонстрируйте варианты изменения динамических характеристик фазы выхода лопасти из воды.</p> |
|--|---|

Практическое занятие № 32

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах - 9 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Движения гребца в фазе подготовки. | 1. Раскройте биомеханические особенности двигательной деятельности гребца в фазе подготовки. 2. Проанализируйте эффективность различных стилей гребли при решении задач фазы подготовки. 3. Продемонстрируйте особенности выполнения фазы подготовки в различных стилях гребли. |
| 2. Кинематические характеристики фазы подготовки. | 1. Перечислите основные кинематические характеристики фазы подготовки. 2. Сформулируйте критерии оценки выполнения фазы подготовки по кинематическим характеристикам. 3. Представьте карту педагогического наблюдения за выполнением фазы подготовки у различных экипажей по видеозаписи их соревновательной деятельности. |
| 3. Динамические характеристики фазы подготовки. | 1. Расскажите о важнейших динамических характеристиках фазы подготовки. 2. Охарактеризуйте отличительные особенности динамических характеристик фазы подготовки в различных стилях гребли. 3. Продемонстрируйте варианты изменения динамических характеристик фазы подготовки. |

Практическое занятие № 33

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах - 10 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Движения гребца в период основных рабочих движений. | 1. Раскройте биомеханические особенности двигательной деятельности гребца в периоде основных рабочих движений. 2. Проанализируйте эффективность различных стилей гребли при решении задач периода основных рабочих движений. 3. Продемонстрируйте особенности выполнения периода основных рабочих движений в различных стилях гребли. |
| 2. Кинематические характеристики периода основных рабочих движений. | 1. Перечислите основные кинематические характеристики периода основных рабочих движений. 2. Сформулируйте критерии оценки выполнения периода основных рабочих движений по кинематическим характеристикам. 3. Представьте карту педагогического наблюдения за выполнением периода основных рабочих движений у различных экипажей по видеозаписи их соревновательной деятельности. |
| 3. Динамические характеристики | 1. Расскажите о важнейших динамических |

| | |
|------------------------------------|--|
| периода основных рабочих движений. | <p>характеристиках периода основных рабочих движений.</p> <p>2. Охарактеризуйте отличительные особенности динамических характеристик периода основных рабочих движений в различных стилях гребли.</p> <p>3. Продемонстрируйте варианты изменения динамических характеристик периода основных рабочих движений.</p> |
|------------------------------------|--|

Практическое занятие № 34

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах - 11 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|---|
| 1. Движения гребца в период подготовительных движений. | <p>1. Раскройте биомеханические особенности двигательной деятельности гребца в период подготовительных движений.</p> <p>2. Проанализируйте эффективность различных стилей гребли при решении задач периода подготовительных движений.</p> <p>3. Продемонстрируйте особенности выполнения периода подготовительных движений в различных стилях гребли.</p> |
| 2. Кинематические характеристики периода подготовительных движений. | <p>1. Перечислите основные кинематические характеристики периода подготовительных движений.</p> <p>2. Сформулируйте критерии оценки выполнения периода подготовительных движений по кинематическим характеристикам.</p> <p>3. Представьте карту педагогического наблюдения за выполнением периода подготовительных движений у различных экипажей по видеозаписи их соревновательной деятельности.</p> |
| 3. Динамические характеристики периода подготовительных движений. | <p>1. Расскажите о важнейших динамических характеристиках периода подготовительных движений.</p> <p>2. Охарактеризуйте отличительные особенности динамических характеристик периода подготовительных движений в различных стилях гребли.</p> <p>3. Продемонстрируйте варианты изменения динамических характеристик периода подготовительных движений.</p> |

Практическое занятие № 35

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах - 12 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|------------------------------------|---|
| 1. Движения гребца в цикле гребка. | <p>1. Раскройте биомеханические особенности двигательной деятельности гребца в цикле гребка.</p> <p>2. Проанализируйте эффективность различных стилей гребли при решении задач цикла гребка.</p> <p>3. Продемонстрируйте особенности выполнения</p> |

| | |
|--|---|
| | цикла гребка в различных стилях гребли. |
| 2. Кинематические характеристики в цикле гребка. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислите основные кинематические характеристики цикла гребка. 2. Сформулируйте критерии оценки выполнения цикла гребка по кинематическим характеристикам. 3. Представьте карту педагогического наблюдения за выполнением цикла гребка у различных экипажей по видеозаписи их соревновательной деятельности. |
| 3. Динамические характеристики в цикле гребка. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Расскажите о важнейших динамических характеристиках цикла гребка. 2. Охарактеризуйте отличительные особенности динамических характеристик цикла гребка в различных стилях гребли. 3. Продемонстрируйте варианты изменения динамических цикла гребка. |

Практическое занятие № 36

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах -
13 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| 1. Движения гребца в цикле гребка в одиночках. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскройте особенности движения гребца в цикле гребка в одиночках. 2. Проанализируйте соревновательную деятельность высококвалифицированных экипажей в одиночках. 3. Продемонстрируйте технику гребли в одиночке. |
| 2. Кинематические характеристики в цикле гребка в одиночках. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислите кинематические характеристики в цикле гребка в одиночках. 2. Сформулируйте критерии эффективности цикла гребка в одиночке. 3. Продемонстрируйте варианты изменения кинематических характеристик в цикле гребка в одиночках. |
| 3. Динамические характеристики в цикле гребка в одиночках. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Расскажите о динамических характеристиках цикла гребка в одиночках 2. Охарактеризуйте значение отдельных динамических характеристик гребка при различных метеорологических условиях соревновательной деятельности в одиночках. 3. Продемонстрируйте варианты изменения динамических характеристик гребка при различных метеорологических условиях соревновательной деятельности в гребле на одиночках. |

Практическое занятие № 37

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах -
14 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|--|
| 1. Движения гребца в цикле гребка в двойках распашных. | 1. Раскройте особенности движения гребца в цикле гребка в двойках распашных. |

| | |
|--|---|
| | <p>2. Проанализируйте соревновательную деятельность высококвалифицированных экипажей в двойках распашных.</p> <p>3. Проявите технику гребли в двойке распашной.</p> |
| 2. Кинематические характеристики в цикле гребка в двойках распашных. | <p>1. Перечислите кинематические характеристики в цикле гребка в двойках распашных.</p> <p>2. Сформулируйте критерии эффективности цикла гребка в двойках распашных.</p> <p>3. Проявите варианты изменения кинематических характеристик в цикле гребка в двойках распашных.</p> |
| 3. Динамические характеристики в цикле гребка в двойках распашных. | <p>1. Расскажите о динамических характеристиках цикла гребка в двойках распашных.</p> <p>2. Охарактеризуйте значение отдельных динамических характеристик гребка при различных метеорологических условиях соревновательной деятельности в двойках распашных.</p> <p>3. Проявите варианты изменения динамических характеристик гребка при различных метеорологических условиях соревновательной деятельности в гребле в двойках распашных.</p> |

Практическое занятие № 38

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах - 15 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|---|
| 1. Движения гребца в цикле гребка в двойках парных. | <p>1. Раскройте особенности движения гребца гребка в двойках парных.</p> <p>2. Проанализируйте соревновательную деятельность высококвалифицированных экипажей гребка в двойках парных.</p> <p>3. Проявите технику гребли в двойках парных.</p> |
| 2. Кинематические характеристики в цикле гребка в двойках парных. | <p>1. Перечислите кинематические характеристики в цикле гребка в двойках парных.</p> <p>2. Сформулируйте критерии эффективности цикла гребка в двойках парных.</p> <p>3. Проявите варианты изменения кинематических характеристик в цикле гребка в двойках парных.</p> |
| 3. Динамические характеристики в цикле гребка в двойках парных. | <p>1. Расскажите о динамических характеристиках цикла гребка в двойках парных</p> <p>2. Охарактеризуйте значение отдельных динамических характеристик гребка при различных метеорологических условиях соревновательной деятельности в двойках парных.</p> <p>3. Проявите варианты изменения динамических характеристик гребка при различных метеорологических условиях соревновательной деятельности в гребле в</p> |

| | |
|--|-----------------|
| | двойках парных. |
|--|-----------------|

Практическое занятие № 39

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах -
16 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|---|
| 1. Движения гребца в цикле гребка в четверках и восьмерках. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскройте особенности движения гребца в цикле гребка в четверках и восьмерках. 2. Проанализируйте соревновательную деятельность высококвалифицированных экипажей в четверках и восьмерках. 3. Проясните технику гребли в четверках и восьмерках. |
| 2. Кинематические характеристики в цикле гребка в четверках и восьмерках. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислите кинематические характеристики в цикле гребка в четверках и восьмерках. 2. Сформулируйте критерии эффективности цикла гребка в четверках и восьмерках. 3. Проясните варианты изменения кинематических характеристик в цикле гребка в четверках и восьмерках. |
| 3. Динамические характеристики в цикле гребка в четверках и восьмерках. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Расскажите о динамических характеристиках цикла гребка в четверках и восьмерках. 2. Охарактеризуйте значение отдельных динамических характеристик гребка при различных метеорологических условиях соревновательной деятельности в четверках и восьмерках. 3. Проясните варианты изменения динамических характеристик гребка при различных метеорологических условиях соревновательной деятельности в четверках и восьмерках. |

Практическое занятие № 40

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах -
17 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Движения гребца в цикле гребка на народных лодках. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскройте особенности движения гребца в цикле гребка на народных лодках. 2. Проанализируйте соревновательную деятельность высококвалифицированных экипажей на народных лодках. 3. Проясните технику гребли на народных лодках. |
| 2. Кинематические характеристики в цикле гребка на народных лодках. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислите кинематические характеристики в цикле гребка на народных лодках. 2. Сформулируйте критерии эффективности цикла гребка на народных лодках. 3. Проясните варианты изменения кинематических характеристик в цикле гребка на народных лодках. |
| 3. Динамические характеристики в цикле гребка на народных лодках. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Расскажите о динамических характеристиках цикла гребка на народных лодках. 2. Охарактеризуйте значение отдельных |

| | |
|--|---|
| | <p>динамических характеристик гребка при различных метеорологических условиях соревновательной деятельности на народных лодках.</p> <p>3. Продемонстрируйте варианты изменения динамических характеристик гребка при различных метеорологических условиях соревновательной деятельности на народных лодках.</p> |
|--|---|

Практическое занятие № 41

Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах - 18 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| 1. Движения гребца в цикле гребка на ялах. | <p>1. Раскройте особенности движения гребца в цикле гребка на ялах.</p> <p>2. Проанализируйте соревновательную деятельность высококвалифицированных экипажей на ялах.</p> <p>3. Продемонстрируйте технику гребли на ялах.</p> |
| 2. Кинематические характеристики в цикле гребка на ялах. | <p>1. Перечислите кинематические характеристики в цикле гребка на ялах.</p> <p>2. Сформулируйте критерии эффективности цикла гребка на ялах.</p> <p>3. Продемонстрируйте варианты изменения кинематических характеристик в цикле гребка на ялах.</p> |
| 3. Динамические характеристики в цикле гребка на ялах. | <p>1. Расскажите о динамических характеристиках цикла гребка на ялах.</p> <p>2. Охарактеризуйте значение отдельных динамических характеристик гребка при различных метеорологических условиях соревновательной деятельности на ялах.</p> <p>3. Продемонстрируйте варианты изменения динамических характеристик гребка при различных метеорологических условиях соревновательной деятельности на ялах.</p> |

Практическое занятие № 42

Тема 14. Общие основы обучения в гребле академической -1 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| 1. Методика начального обучения техники гребли. | <p>1. Раскройте методики начального обучения техники гребли.</p> <p>2. Проанализируйте особенности начального обучения техники гребли с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.</p> <p>3. Продемонстрируйте особенности выполнения упражнений начального обучения техники гребли с учетом индивидуальных особенностей спортсменов</p> |
| 2. Решение задач начального обучения техники гребли. | <p>1. Перечислите задачи начального обучения техники гребли.</p> <p>2. Сформулируйте последовательность решения задач начального обучения техники гребли.</p> |

| | |
|--|---|
| | 3. Продемонстрируйте упражнения характеризующие решение отдельных задач начального обучения технике гребли. |
| 3. Подбор упражнений для начального обучения технике гребли. | 1. Расскажите о требованиях к подбору упражнений для начального обучения технике гребли. 2. Охарактеризуйте методику индивидуального подбора упражнений для начального обучения технике гребли. 3. Продемонстрируйте одну из групп упражнений начального обучения технике гребли. |

Практическое занятие № 43

Тема 14. Общие основы обучения в гребле академической -2 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Методика изучение техники посадки в лодку и удержания равновесия. | 1. Раскройте требования к методике изучение техники посадки в лодку и удержания равновесия. 2. Проанализируйте условия обеспечивающие повышение эффективности методики изучение техники посадки в лодку и удержания равновесия. 3. Продемонстрируйте последовательность изучения техники посадки в лодку и удержания равновесия. |
| 2. Подбор упражнений для изучение техники посадки в лодку и удержания равновесия. | 1. Перечислите группы упражнений по изучению техники посадки в лодку и удержания равновесия. 2. Сформулируйте основные требования к упражнениям при изучении техники посадки в лодку и удержания равновесия. 3. Продемонстрируйте одну из групп упражнений по изучению техники посадки в лодку и удержания равновесия. |
| 3. Критерии оценки техники посадки в лодку и удержания равновесия. | 1. Расскажите об основных критериях оценки техники посадки в лодку и удержания равновесия. 2. Охарактеризуйте методику педагогического наблюдения за выполнением техники посадки в лодку и удержания равновесия. 3. Представьте анализ карты педагогического наблюдения за техникой посадки в лодку и удержания равновесия. |

Практическое занятие № 44

Тема 37. Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки гребцов -1 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Средства контроля эффективности спортивной подготовки гребцов. | 1. Раскройте особенности применения различных средства контроля эффективности спортивной подготовки гребцов. 2. Проанализируйте целесообразность применения средства контроля эффективности |

| | |
|--|---|
| | <p>спортивной подготовки гребцов на этапах годового макроцикла.</p> <p>3. Представьте анализ данных, полученных с использованием различных средств контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.</p> |
| <p>2. Методика обработки данных, полученных с использованием различных средств контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.</p> | <p>1. Перечислите последовательность обработки данных, полученных с использованием средств контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.</p> <p>2. Сформулируйте методику обработки данных, полученных с использованием различных средств контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте умения применения средств контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.</p> |
| <p>3. Критерии оценки эффективности спортивной подготовки гребцов на основе данных различных средств контроля эффективности спортивной подготовки.</p> | <p>1. Расскажите о критериях оценки эффективности спортивной подготовки гребцов на основе данных различных средств контроля эффективности спортивной подготовки.</p> <p>2. Охарактеризуйте методику оценки эффективности спортивной подготовки гребцов на основе данных различных средств контроля эффективности спортивной подготовки.</p> <p>3. Продемонстрируйте умения оценивать эффективность спортивной подготовки гребцов на основе данных различных средств контроля эффективности спортивной подготовки.</p> |

Практическое занятие № 45

Тема 37. Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки гребцов -2 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| <p>1. Методы контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.</p> | <p>1. Раскройте особенности применения различных методов контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.</p> <p>2. Проанализируйте целесообразность применения методов контроля эффективности спортивной подготовки гребцов на этапах годового макроцикла.</p> <p>3. Представьте анализ данных, полученных с использованием различных методов контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.</p> |
| <p>2. Методы обработки данных, полученных с использованием различных средств контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.</p> | <p>1. Перечислите последовательность обработки данных, полученных с использованием методов контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.</p> <p>2. Сформулируйте механизм обработки данных, полученных с использованием различных методов контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте умения применения методов контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>3. Критерии оценки эффективности спортивной подготовки гребцов на основе данных различных методов контроля эффективности спортивной подготовки.</p> | <p>1. Расскажите о критериях оценки эффективности спортивной подготовки гребцов на основе данных различных методов контроля эффективности спортивной подготовки.</p> <p>2. Охарактеризуйте особенности оценки эффективности спортивной подготовки гребцов на основе данных различных методов контроля эффективности спортивной подготовки.</p> <p>3. Продемонстрируйте умения оценивать эффективность спортивной подготовки гребцов на основе данных различных методов контроля эффективности спортивной подготовки.</p> |
|--|--|

Практическое занятие № 46

Тема 46. Совершенствование техники гребли на народных судах и ялах -1 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|---|
| <p>1. Техника гребли на народных судах при различных тренировочных режимах.</p> | <p>1. Раскройте особенности техники гребли на народных судах при различных тренировочных режимах.</p> <p>2. Проанализируйте эффективность техники гребли на народных судах при различных тренировочных режимах.</p> <p>3. Продемонстрируйте технику гребли на народных судах при различных тренировочных режимах.</p> |
| <p>2. Соревновательная техника гребли на народных судах.</p> | <p>1. Перечислите кинематические и динамические характеристики соревновательной техники гребли на народных судах.</p> <p>2. Сформулируйте критерии контроля эффективности соревновательной техники гребли на народных судах.</p> <p>3. Продемонстрируйте соревновательную технику гребли на народных судах</p> |
| <p>3. Индивидуальный стиль гребли на народных судах.</p> | <p>1. Расскажите об отличительных особенностях индивидуального стиля гребли на народных судах.</p> <p>2. Охарактеризуйте признаки индивидуального стиля гребли на народных судах.</p> <p>3. Продемонстрируйте индивидуальный стиль гребли на народных судах.</p> |

Практическое занятие № 47

Тема 46. Совершенствование техники гребли на народных судах и ялах -2 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|---|
| <p>1. Техника гребли на ялах при различных тренировочных режимах.</p> | <p>1. Раскройте особенности техники гребли на ялах при различных тренировочных режимах.</p> <p>2. Проанализируйте эффективность техники гребли на ялах при различных тренировочных режимах.</p> <p>3. Продемонстрируйте технику гребли на ялах при различных тренировочных режимах.</p> |
| <p>2. Соревновательная техника гребли на</p> | <p>1. Перечислите кинематические и динамические</p> |

| | |
|---|---|
| ялах. | <p>характеристики соревновательной техники гребли на ялах.</p> <p>2. Сформулируйте критерии контроля эффективности соревновательная техника гребли на народных судах.</p> <p>3. Продемонстрируйте соревновательную технику гребли на народных судах</p> |
| 3. Индивидуальный стиль гребли на ялах. | <p>1. Расскажите об отличительных особенностях индивидуального стиля гребли на ялах.</p> <p>2. Охарактеризуйте признаки индивидуального стиля гребли на ялах.</p> <p>3. Продемонстрируйте индивидуальный стиль гребли на ялах.</p> |

Практическое занятие № 48

Тема 47. Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической -1 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|---|
| 1. Методика развития силовой выносливости у гребцов. | <p>1. Раскройте основы методики развития силовой выносливости у гребцов.</p> <p>2. Проанализируйте объем и интенсивность применяемых при развитии силовой выносливости тренировочных упражнений за тренировочное занятие.</p> <p>3. Продемонстрируйте методику изменения объема и интенсивности применяемых при развитии силовой выносливости тренировочных упражнений в тренировочном занятии.</p> |
| 2. Подбор упражнений для развития силовой выносливости у гребцов. | <p>1. Перечислите группы упражнений, применяемых при развитии силовой выносливости у гребцов.</p> <p>2. Сформулируйте основные методические приемы подбора упражнений для развития силовой выносливости у гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте одну из групп упражнений, применяемых при развитии силовой выносливости у гребцов.</p> |
| 3. Оценка уровня развития силовой выносливости у гребцов. | <p>1. Расскажите о критериях оценки уровня развития силовой выносливости у гребцов.</p> <p>2. Охарактеризуйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития силовой выносливости у гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития силовой выносливости у гребцов.</p> |

Практическое занятие № 49

Тема 47. Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической -2 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Методика развития «взрывной» силы у гребцов. | 1. Раскройте основы методики развития «взрывной» силы у гребцов. |

| | |
|--|--|
| | <p>2. Проанализируйте объем и интенсивность применяемых при развитии «взрывной» силы тренировочных упражнений за тренировочное занятие.</p> <p>3. Продемонстрируйте методику изменения объема и интенсивности применяемых при развитии «взрывной» силы тренировочных упражнений в тренировочном занятии.</p> |
| 2. Подбор упражнений для развития «взрывной» силы у гребцов. | <p>1. Перечислите группы упражнений, применяемых при развитии «взрывной» силы у гребцов.</p> <p>2. Сформулируйте основные методические приемы подбора упражнений для развития «взрывной» силы у гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте одну из групп упражнений, применяемых при развитии «взрывной» силы у гребцов.</p> |
| 3. Оценка уровня развития «взрывной» силы у гребцов. | <p>1. Расскажите о критериях оценки уровня развития «взрывной» силы у гребцов.</p> <p>2. Охарактеризуйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития «взрывной» силы у гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития «взрывной» силы у гребцов.</p> |

Практическое занятие № 50

Тема 47. Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической -3 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|---|
| 1. Методика развития общей выносливости у гребцов. | <p>1. Раскройте основы методики развития общей выносливости у гребцов.</p> <p>2. Проанализируйте объем и интенсивность применяемых при развитии общей выносливости тренировочных упражнений за тренировочное занятие.</p> <p>3. Продемонстрируйте методику изменения объема и интенсивности применяемых при развитии общей выносливости тренировочных упражнений в тренировочном занятии.</p> |
| 2. Подбор упражнений для развития общей выносливости у гребцов. | <p>1. Перечислите группы упражнений, применяемых при развитии общей выносливости у гребцов.</p> <p>2. Сформулируйте основные методические приемы подбора упражнений для развития общей выносливости у гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте одну из групп упражнений, применяемых при развитии общей выносливости у гребцов.</p> |
| 3. Оценка уровня развития общей выносливости у гребцов. | <p>1. Расскажите о критериях оценки уровня развития общей выносливости у гребцов.</p> <p>2. Охарактеризуйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>общей выносливости у гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития общей выносливости у гребцов.</p> |
|--|---|

Практическое занятие № 51

Тема 47. Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической
-4 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|---|
| 1. Методика развития специальной выносливости у гребцов. | <p>1. Раскройте основы методики развития специальной выносливости у гребцов.</p> <p>2. Проанализируйте объем и интенсивность применяемых при развитии специальной выносливости тренировочных упражнений за тренировочное занятие.</p> <p>3. Продемонстрируйте методику изменения объема и интенсивности применяемых при развитии специальной выносливости тренировочных упражнений в тренировочном занятии.</p> |
| 2. Подбор упражнений для развития специальной выносливости у гребцов. | <p>1. Перечислите группы упражнений, применяемых при развитии специальной выносливости у гребцов.</p> <p>2. Сформулируйте основные методические приемы подбора упражнений для развития специальной выносливости у гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте одну из групп упражнений, применяемых при развитии специальной выносливости у гребцов.</p> |
| 3. Оценка уровня развития специальной выносливости у гребцов. | <p>1. Расскажите о критериях оценки уровня развития специальной выносливости у гребцов.</p> <p>2. Охарактеризуйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития специальной выносливости у гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития специальной выносливости у гребцов.</p> |

Практическое занятие № 52

Тема 47. Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической
-5 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|--|
| 1. Методика развития специальной аэробной выносливости у гребцов. | <p>1. Раскройте основы методики развития специальной аэробной выносливости у гребцов.</p> <p>2. Проанализируйте объем и интенсивность применяемых при развитии специальной аэробной выносливости тренировочных упражнений за тренировочное занятие.</p> <p>3. Продемонстрируйте методику изменения объема и интенсивности применяемых при развитии специальной аэробной выносливости</p> |

| | |
|--|---|
| | тренировочных упражнений в тренировочном занятии. |
| 2. Подбор упражнений для развития специальной аэробной выносливости у гребцов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислите группы упражнений, применяемых при развитии специальной аэробной выносливости у гребцов. 2. Сформулируйте основные методические приемы подбора упражнений для развития специальной аэробной выносливости у гребцов. 3. Продемонстрируйте одну из групп упражнений, применяемых при развитии специальной аэробной выносливости у гребцов. |
| 3. Оценка уровня развития специальной аэробной выносливости у гребцов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Расскажите о критериях оценки уровня развития специальной аэробной выносливости у гребцов. 2. Охарактеризуйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития специальной аэробной выносливости у гребцов. 3. Продемонстрируйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития специальной аэробной выносливости у гребцов. |

Практическое занятие № 53

Тема 47. Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической -6 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|---|
| 1. Методика развития специальной анаэробной выносливости у гребцов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскройте основы методики развития специальной анаэробной выносливости у гребцов. 2. Проанализируйте объем и интенсивность применяемых при развитии специальной анаэробной выносливости тренировочных упражнений за тренировочное занятие. 3. Продемонстрируйте методику изменения объема и интенсивности применяемых при развитии специальной анаэробной выносливости тренировочных упражнений в тренировочном занятии. |
| 2. Подбор упражнений для развития специальной анаэробной выносливости у гребцов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислите группы упражнений, применяемых при развитии специальной анаэробной выносливости у гребцов. 2. Сформулируйте основные методические приемы подбора упражнений для развития специальной анаэробной выносливости у гребцов. 3. Продемонстрируйте одну из групп упражнений, применяемых при развитии специальной анаэробной выносливости у гребцов. |
| 3. Оценка уровня развития специальной анаэробной выносливости у гребцов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Расскажите о критериях оценки уровня развития специальной анаэробной выносливости у гребцов. 2. Охарактеризуйте контрольные упражнения, |

| | |
|--|--|
| | <p>применяемые для контроля уровня развития специальной анаэробной выносливости у гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития специальной анаэробной выносливости у гребцов.</p> |
|--|--|

Практическое занятие № 54

Тема 47. Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической -7 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|---|
| 1. Методика развития специальной силовой выносливости у гребцов. | <p>1. Раскройте основы методики развития специальной силовой выносливости у гребцов.</p> <p>2. Проанализируйте объем и интенсивность применяемых при развитии специальной силовой выносливости тренировочных упражнений за тренировочное занятие.</p> <p>3. Продемонстрируйте методику изменения объема и интенсивности применяемых при развитии специальной силовой выносливости тренировочных упражнений в тренировочном занятии.</p> |
| 2. Подбор упражнений для развития специальной силовой выносливости у гребцов. | <p>1. Перечислите группы упражнений, применяемых при развитии специальной силовой выносливости у гребцов.</p> <p>2. Сформулируйте основные методические приемы подбора упражнений для развития специальной силовой выносливости у гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте одну из групп упражнений, применяемых при развитии специальной силовой выносливости у гребцов.</p> |
| 3. Оценка уровня развития специальной силовой выносливости у гребцов. | <p>1. Расскажите о критериях оценки уровня развития специальной силовой выносливости у гребцов.</p> <p>2. Охарактеризуйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития специальной силовой выносливости у гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития специальной силовой выносливости у гребцов.</p> |

Практическое занятие № 55

Тема 47. Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической -8 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|--|--|
| 1. Методика развития гибкости у гребцов. | <p>1. Раскройте основы методики развития гибкости у гребцов.</p> <p>2. Проанализируйте объем и интенсивность применяемых при развитии гибкости тренировочных упражнений за тренировочное</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>занятие.</p> <p>3. Продемонстрируйте методику изменения объема и интенсивности применяемых при развитии гибкости тренировочных упражнений в тренировочном занятии.</p> |
| 2. Подбор упражнений для развития гибкости у гребцов. | <p>1. Перечислите группы упражнений, применяемых при развитии гибкости у гребцов.</p> <p>2. Сформулируйте основные методические приемы подбора упражнений для развития гибкости у гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте одну из групп упражнений, применяемых при развитии гибкости у гребцов.</p> |
| 3. Оценка уровня развития гибкости у гребцов. | <p>1. Расскажите о критериях оценки уровня развития гибкости у гребцов.</p> <p>2. Охарактеризуйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития гибкости у гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития гибкости у гребцов.</p> |

Практическое занятие № 56

Тема 47. Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической -9 часть

| Основные вопросы | Контрольные задания |
|---|---|
| 1. Методика развития координации движений у гребцов. | <p>1. Раскройте основы методики развития координации движений у гребцов.</p> <p>2. Проанализируйте объем и интенсивность применяемых при развитии координации движений тренировочных упражнений за тренировочное занятие.</p> <p>3. Продемонстрируйте методику изменения объема и интенсивности применяемых при развитии координации движений тренировочных упражнений в тренировочном занятии.</p> |
| 2. Подбор упражнений для развития координации движений у гребцов. | <p>1. Перечислите группы упражнений, применяемых при развитии координации движений у гребцов.</p> <p>2. Сформулируйте основные методические приемы подбора упражнений для развития координации движений у гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте одну из групп упражнений, применяемых при развитии координации движений у гребцов.</p> |
| 3. Оценка уровня развития координации движений у гребцов. | <p>1. Расскажите о критериях оценки уровня развития координации движений у гребцов.</p> <p>2. Охарактеризуйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня развития координации движений у гребцов.</p> <p>3. Продемонстрируйте контрольные упражнения, применяемые для контроля уровня</p> |

развития координации движений у гребцов.