

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе университета
_____ Е.В.Фильгина

Регистрационный № УД-_____/уч.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по гребле академической)»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине 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 водно-технических видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

С.Е.Жуков, заведующий кафедрой водно-технических видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.И.Латушко, директор учреждения «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по водным видам спорта»;

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

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой водно-технических видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 06.02.2019 № 8);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.03.2019 № 13);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от _____.____.2019 № ____)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле академической)», с учетом требований образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-01-2013, учебного плана вышеуказанного направления специальности, Порядка разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утвержденного Министром образования Республики Беларусь 06.04.2015.

Актуальность изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» обусловлена тем, что учебная деятельность студентов является неотъемлемой частью всего процесса обучения и от ее правильной организации во многом зависят эффективность учебного процесса и качество подготовки тренеров-преподавателей.

Система знаний, получаемых студентами в ходе изучения учебной дисциплины, занимает центральное место в формировании профессионального мировоззрения и компетентности современного специалиста в области гребли академической. Изучение учебной дисциплины направлено на формирование системного представления о предметной области профессиональной деятельности. Освоение содержания программного материала готовит студентов к междисциплинарному подходу и поиску самостоятельных и творческих решений в профессиональной деятельности, способствует формированию гуманистического мировоззрения.

Учебная дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» обеспечивает базу для смысловой взаимосвязи всех изучаемых учебных дисциплин, как развивающих профессиональную лексику, так и ориентирующих в информационных технологиях коммуникации. Возможности закрепления изучаемого материала создают, прежде всего, такие учебные дисциплины учебного плана, как «Анатомия», «Физиология», «Педагогика», «Спортивная метрология» и «Теория спорта».

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель учебной дисциплины:

Формирование профессиональных знаний, умений и практических навыков управления, организации и проведения учебно-тренировочного процесса для самостоятельной деятельности студентов в качестве тренера по гребле академической.

Задачи учебной дисциплины:

1. Изучить вопросы развития гребли академической, основ техники гребли академической, методики обучения и спортивной подготовки.
2. Приобрести знания методики спортивного отбора, планирования, контроля и коррекции спортивной подготовки.
3. Овладеть умениями организации и проведения учебно-тренировочного процесса со спортсменами разного пола, возраста и уровня подготовленности.
4. Сформировать навыки выбора средств и методов обучения и спортивной подготовки с учетом решаемых в учебно-тренировочном занятии задач.
5. Совершенствовать необходимые гребцу физические качества и технические навыки.
6. Сформировать у студентов гражданские черты личности, гуманистического мировоззрения, нравственного сознания и нравственного поведения, устойчивого интереса к спортивным и физкультурным занятиям, навыков физического самосовершенствования.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) уметь работать в команде;
- 3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень; добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;

- 4) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 6) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 8) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

профессиональные:

- 1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- 3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- 4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 5) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 6) анализировать и оценивать собранные данные;
- 7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 9) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 11) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;
- 12) применять на практике современные управленческие технологии;
- 13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;
- 14) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- 15) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- 16) квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;
- 17) организовывать и проводить спортивный отбор;
- 18) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- 19) судить спортивные соревнования и готовить судей по виду спорта;
- 20) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- 21) выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- 22) осваивать и использовать современные методики физического воспитания;

- 23) формировать знания, двигательные умения и навыки;
- 24) нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- 25) организовывать и проводить спортивные соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 26) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;
- 27) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития гребли академической;
- основные понятия в гребле академической;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления в гребле академической;
- правила спортивных соревнований в гребле академической;
- основные положения системы подготовки спортсмена;
- технику и тактику гребли академической;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в гребле академической;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсменов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в гребле академической;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в гребле академической;
- соревновательную деятельность в гребле академической;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

уметь:

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- организовать спортивные соревнования по гребле академической;
- судить спортивные соревнования по гребле академической;
- готовить судей по гребле академической;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику гребли академической;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике гребли академической;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);

- планировать, проводить, контролировать и корректировать 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 академической;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой гребли академической;
- тактикой гребли академической;
- 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.

Изучение учебной дисциплины предназначено для студентов дневной формы получения образования и рассчитано на общее количество часов – 1836 часов.

Распределение аудиторного времени (876 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 110 часов, практические занятия – 686 часов, семинарские занятия – 80 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов). Формы текущей аттестации – зачет, дифференцированный зачет, экзамен.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		лекции	практические занятия	семинарские занятия
1	2	3	4	5
Введение в учебную дисциплину	2	2		
Раздел I. Общие основы теории спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля академическая)	20	8	8	4
Тема 1. Правила безопасного поведения при занятиях греблей академической	4	2	2	
Тема 2. Классификация спортивных гребных судов и терминология в гребле академической	6	2	2	2
Тема 3. Основы современной системы подготовки спортсменов в гребле академической	4	2	2	
Тема 4. История и этапы развития гребли академической	6	2	2	2
Раздел II. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта (гребля академическая)	56	4	50	2
Тема 5. Правила спортивных соревнований по гребле академической	16	4	10	2
Тема 6. Классификация спортивных соревнований по гребле академической	10		10	
Тема 7. Требования к проведению спортивных соревнований по гребле академической	10		10	
Тема 8. Судейство спортивных соревнований по гребле академической	20		20	
Раздел III. Спортивный инвентарь при занятиях избранным видом спорта (гребля академическая)	14	2	10	2
Тема 9. Устройство и оснащение гребных судов	10	2	6	2

1	2	3	4	5
Тема 10. Подготовка и хранение спортивного инвентаря	4		4	
Раздел IV. Основы техники избранного вида спорта (гребля академическая)	62	6	50	6
Тема 11. Закономерности гидростатики и гидродинамики	8	2	4	2
Тема 12. Механика весельного гребка	4		4	
Тема 13. Техника гребли академической	50	4	42	4
Раздел V. Основы методики обучения технике избранного вида спорта (гребля академическая)	130	8	114	8
Тема 14. Общие основы обучения технике гребли академической	14	2	10	2
Тема 15. Особенности организации процесса обучения технике гребли академической	10		10	
Тема 16. Методика обучения технике гребли академической	92	4	84	4
Тема 17. Контроль и оценка техники гребли академической	14	2	10	2
Раздел VI. Основные виды спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля академическая)	144	26	100	18
Тема 18. Цель, задачи и принципы спортивной подготовки в гребле академической	6	2	4	
Тема 19. Средства и методы спортивной подготовки в гребле академической	12	2	8	2
Тема 20. Тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле академической	8	2	4	2
Тема 21. Основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле академической	12	2	8	2
Тема 22. Техническая подготовка спортсменов в гребле академической	8	2	6	
Тема 23. Тактическая подготовка спортсменов в гребле академической	8	2	6	
Тема 24. Физическая подготовка спортсменов в гребле академической	6	2	2	2
Тема 25. Методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле академической	20	2	16	2

1	2	3	4	5
Тема 26. Методика развития скоростных способностей у спортсменов в гребле академической	14	2	10	2
Тема 27. Методика развития выносливости у спортсменов в гребле академической	20	2	16	2
Тема 28. Методика развития координационных способностей и гибкости у спортсменов в гребле академической	12	2	8	2
Тема 29. Психологическая подготовка спортсменов в гребле академической	8	2	6	
Тема 30. Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов в гребле академической	10	2	6	2
Раздел VII. Основы построения процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля академическая)	50	10	30	10
Тема 31. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура	10	2	6	2
Тема 32. Построение учебно-тренировочного занятия	10	2	6	2
Тема 33. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)	10	2	6	2
Тема 34. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)	10	2	6	2
Тема 35. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)	10	2	6	2
Раздел VIII. Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта (гребля академическая)	86	12	64	10
Тема 36. Основы управления процессом спортивного совершенствования в гребле академической	6	2	2	2
Тема 37. Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки гребцов	14	2	10	2
Тема 38. Методика коррекции спортивной подготовки гребцов	8		8	
Тема 39. Методика спортивного отбора в гребле академической	10	2	6	2

1	2	3	4	5
Тема 40. Организация подготовки гребцов в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР)	10	2	8	
Тема 41. Подготовка гребцов в центрах олимпийского резерва (ЦОР), средних школах-училищах олимпийского резерва (СШ-УОР) и в составе национальных команд	8	2	4	2
Тема 42. Прикладные виды гребного спорта	4		4	
Тема 43. Организация и проведение водных туристических походов	10	2	6	2
Тема 44. Организация спортивно-массовой работы по гребле академической среди населения	16		16	
Раздел IX. Совершенствование техники в избранном виде спорта (гребля академическая)	60		60	
Тема 45. Совершенствование техники гребли в лодках-одиночках	46		46	
Тема 46. Совершенствование техники гребли в командных лодках	14		14	
Раздел X. Совершенствование основных видов спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля академическая)	156	6	144	6
Тема 47. Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической	44	2	40	2
Тема 48. Совершенствование технической подготовки спортсменов в гребле академической	44	2	40	2
Тема 49. Совершенствование тактической подготовки спортсменов в гребле академической	40		40	
Тема 50. Совершенствование психологической подготовки спортсменов в гребле академической	8		8	
Тема 51. Совершенствование интегральной подготовки спортсменов в гребле академической	20	2	16	2
Раздел XI. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)	20	2	16	2

1	2	3	4	5
Тема 52. Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)	8	2	4	2
Тема 53. Стадии проектирования и строительства физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)	4		4	
Тема 54. Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)	4		4	
Тема 55. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (гребля академическая) в Республике Беларусь	4		4	
Раздел XII. Материально-техническое обеспечение для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)	24	2	20	2
Тема 56. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса при занятиях на воде	14	2	10	2
Тема 57. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса при занятиях на суше	10		10	
Раздел XIII. Научно-методическое обеспечение в избранном виде спорта (гребля академическая)	42	16	16	10
Тема 58. Задачи и организация научно-исследовательской работы в гребле академической	4	2	2	
Тема 59. Виды научных работ и формы их представления	6	2	2	2
Тема 60. Средства, методы и направления научных исследований в гребле академической	6	2	2	2
Тема 61. Содержание научно-исследовательской работы студентов	6	2	2	2
Тема 62. Организация и проведение педагогического эксперимента	14	6	6	2
Тема 63. Подготовка курсовой работы к защите	6	2	2	2

1	2	3	4	5
Раздел XIV. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	10	6	4	
Тема 64. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	4	4		
Тема 65. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	2	2		
Тема 66. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере	4		4	
Итого	876	110	686	80

кафедра ВОДНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ВВЕДЕНИЕ В УЧЕБНУЮ ДИСЦИПЛИНУ

Цель и задачи изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». Разделы учебной дисциплины и приобретаемые в процессе их изучения знания, умения и навыки. Задачи, решаемые в процессе освоения учебного материала на лекционных, семинарских и практических занятиях. Критерии оценки качества освоения студентами учебного материала. Зачетные и экзаменационные требования. Формы организации учебных занятий и их отличительные особенности. Организация самостоятельной работы студентов.

Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

Тема 1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГРЕБЛЕЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Обеспечение безопасности спортсменов в гребле академической. 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 АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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

Тема 3. ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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

Тема 4. ИСТОРИЯ И ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ГРЕБЛИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Использование гребли академической в качестве средства передвижения по воде. Предпосылки к возникновению гребли академической как вид спорта. Проведение первых спортивных соревнований по гребле академической. Создание гребных клубов. Формирование федераций по гребле академической. Проведение чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр. Наиболее значимые события в развитии гребли академической. Совершенствование гребного инвентаря. Этапы развития гребли академической. Тенденции развития гребли академической. Сведения о возникновении гребли академической на территории Республики Беларусь.

Раздел II. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И СУДЕЙСТВО СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

Тема 5. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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 академической на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Изменения в правилах спортивных соревнований.

Тема 6. КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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

Тема 7. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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 АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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 АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

Тема 9. УСТРОЙСТВО И ОСНАЩЕНИЕ ГРЕБНЫХ СУДОВ

Суда для занятий греблей академической; 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 академической. 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 академической. 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 АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

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 академическая. Составляющие продвигающей силы лодки. Гидродинамические характеристики корпуса лодки для занятий греблей академической. Определение эффективности движения гребной механической системы.

Тема 13. ТЕХНИКА ГРЕБЛИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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 академической. Структура соревновательной деятельности. Биомеханическая характеристика гребковых движений.

Раздел V. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

Тема 14. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ГРЕБЛИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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

Тема 15. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ГРЕБЛИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Цель и задачи процесса обучения. Направленность задач занятий при обучении технике гребли академическая. 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 академическая.

Тема 16. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ГРЕБЛИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Цель и задачи этапов обучения технике гребли академической. Средства и методы обучения. Методические особенности обучения спортсменов различного возраста и пола. Планирование процесса обучения. Комплектование учебных групп. Организация процесса обучения техники гребли на различных этапах многолетней подготовки. Обучение командной гребле и структуре соревновательной деятельности. Ошибки в технике гребли академической и причины их возникновения. Методика исправления ошибок в технике гребли академическая.

Тема 17. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Модельные характеристики соревновательной техники гребли. Средства и методы контроля техники спортивной гребли. Критерии оценки техники гребли на различных этапах многолетней 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 АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

Тема 18. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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 АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Средства общей и специальной физической подготовки спортсменов в гребле академической. Методы спортивной подготовки, направленные на изучение техники гребли академической 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 АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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 АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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 подготовки в ходе многолетнего тренировочного процесса. Оценка уровня подготовленности гребцов.

Тема 22. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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 АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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 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 АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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

Тема 25. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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-темп-скорость. Особенности развития максимальной силы с применением предельных и околопредельных отягощений. Построение тренировочного процесса при развитии силовых способностей. Контроль уровня развития силовых способностей.

Тема 26. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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. Методика развития дистанционной скорости. Построение тренировочного процесса, направленного на развитие скоростных способностей. Контроль уровня развития скоростных способностей.

Тема 27. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Характеристика выносливости. Общая и специальная выносливость. Факторы, влияющие на проявление выносливости. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в гребле академической. Методика развития анаэробной выносливости. Мощность и емкость путей анаэробного энергообеспечения. Методика развития аэробной выносливости. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Построение тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости. Контроль уровня развития выносливости.

Тема 28. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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 тренировочного процесса при развитии гибкости и координации движений. Контроль и оценка уровня развития гибкости.

Тема 29. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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 АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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 годичного цикла.

Раздел VII. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

Тема 31. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС И ЕЕ СТРУКТУРА

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

Тема 32. ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Учебно-тренировочное занятие – основа подготовки спортсменов. Типы учебно-тренировочных занятий (занятия избирательной и комплексной направленности; с большой, значительной, средней и малой нагрузкой; учебные, тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные). Структура тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Формы организации занимающихся на занятии с учетом решаемых задач. Распределение работы различного характера и направленности в ходе 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 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 подготовки, факторы, определяющие его структуру. Общая характеристика периодов годичного цикла подготовки гребцов. Цель и задачи различных периодов подготовки гребцов в годичном цикле. Структура и продолжительность этапов 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 подготовки гребцов. Особенности построения тренировки по принципу одно-, двух-, трехциклового планирования.

Раздел VIII. УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

Тема 36. ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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 тренировочного процесса. Виды педагогического контроля. Выбор методов и средств контроля в зависимости от длительности и направленности 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 тренировочном занятии. Средства и методы определения соответствия задаваемой физической нагрузки и ответных реакций организма спортсмена на данное воздействие. Оперативная и текущая коррекция тренировочного процесса. Коррекция построения микроциклов, этапов и периодов в годовом цикле с учетом динамики уровня подготовленности спортсменов. Методика оценки качества оперативной и текущей коррекции тренировочного процесса с учетом возраста, пола и уровня подготовленности гребцов.

Тема 39. МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Значение и задачи спортивного отбора. Объект и виды отбора. Этапы спортивного отбора. Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах. Определение модельных характеристик спортсмена и прогнозирование одаренности для занятия гребным спортом. Критерии отбора по показателям

моторики; силы мышц, быстроты движений, координационные способности, выносливость. Данные о степени генетической предрасположенности спортсмена к занятию гребным спортом. Использование в качестве критериев отбора, показателей развития аппарата внешнего дыхания, функций кровообращения, аэробной и анаэробной производительности.

Тема 40. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ (ДЮСШ) И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ ШКОЛАХ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА (СДЮШОР)

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

Тема 41. ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ В ШКОЛАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ШВСМ), СРЕДНИХ ШКОЛАХ-УЧИЛИЩАХ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА (СШ-УОР) И В СОСТАВЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ

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

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

Раздел IX. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

Тема 45. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ В ЛОДКЕ-ОДИНОЧКЕ

Определение амплитуды движений отдельных частей тела спортсмена, координации движений, траектории движения лопасти весла во время цикла гребка в лодке-одиночке. Подбор средств и методов исправления ошибок в технике гребли академической. 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 в лодке-одиночке 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 В КОМАНДНОЙ ЛОДКЕ

Расчет кинематических и динамических характеристик гребного цикла. Определение эффективности, стабильности, вариативности и экономичности регистрируемой техники гребли в командной лодке. 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.

Раздел X. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

Тема 47. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Средства и методы совершенствования общей физической и специальной физической подготовленности гребца. Оценка эффективности воздействия средств общей физической подготовки. Использование тренажерных устройств для специальной подготовки гребцов. Дозировка упражнений в зависимости от уровня подготовки, 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 подготовки гребцов в осенне-зимний и весенне-летний периоды годового цикла.

Тема 48. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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, индивидуальных особенностей. Постепенное повышение надежности и результативности техники гребли. Совершенствование технического мастерства в соответствии с требованиями спортивной практики и достижениями научно-технического процесса.

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 АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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 подготовки соперников, уровня собственной подготовленности, задач спортивных соревнований и системы 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 мастерства и накопленного опыта.

Тема 50. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

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 АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Методика применения разнообразных приемов интегральной подготовки. Возможность облегчать и усложнять условия, интенсифицировать соревновательную деятельность. Соединение различных сторон подготовки для достижения заданного уровня спортивного результата. Целесообразность объединения в 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 АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

Тема 52. КЛАССИФИКАЦИЯ И ОСНАЩЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

Классификация физкультурно-спортивных сооружений для занятий греблей академической. Определение основных понятий: «гребной канал», «спортивный комплекс». Открытые и закрытые сооружения, объемные и плоскостные. Вспомогательные сооружения и помещения. Категорийность 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 академической. Техническая документация по эксплуатации гребных каналов.

Тема 53. СТАДИИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ И СТРОИТЕЛЬСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

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 АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

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

Тема 55. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ) 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 тренировочной работы и спортивных соревнований по гребле академической. 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 АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

Тема 56. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 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 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 АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

Тема 58. ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ НАУЧНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Современное состояние гребли академической, 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 академической.

Тема 60. СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Основные средства и методы исследования, используемые в гребле академической. 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 академической. 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 академической. Организация научной работы студентов в гребле академической: 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.

Раздел XIV. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 64. НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила

безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

Тема 65. ПЛАНИРУЮЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список спортивного инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

Тема 66. ОРГАНИЗАЦИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной

физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

кафедра водно-технических видов спорта

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (дневная форма получения образования, 1-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСП	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Введение в учебную дисциплину	2				Презентация		
I	Общие основы теории спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля академическая)	8	4	4	4			
1.1	Правила безопасного поведения при занятиях греблей академической	2	2					
1.1.2	Правила безопасного поведения при занятиях греблей академической	2				Презентация	[1], [2], [19], [32]	
1.1.3	Правила безопасного поведения при занятиях греблей академической		2			Схемы Таблицы Видеоматериалы Фотоматериалы	[1], [2], [19], [32]	
1.2	Классификация спортивных гребных судов и терминология в гребле академической	2		2	2			
1.2.4	Классификация спортивных гребных судов и терминология в гребле академической	2				Презентация	[1], [2], [19], [32]	
1.2.5	Классификация спортивных гребных судов и терминология в гребле академической			2		Схемы Таблицы Фотоматериалы		Доклад
1.2.6	Классификация спортивных гребных судов и терминология в гребле академической				2			Контрольная работа

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.3	Основы современной системы подготовки спортсменов в гребле академической	2	2					
1.3.7	Основы современной системы подготовки спортсменов в гребле академической	2				<i>Презентация</i>	[1], [2], [16], [31], [37]	
1.3.8	Основы современной системы подготовки спортсменов в гребле академической		2			<i>Рисунки Схемы Таблицы</i>	[1], [2], [16], [31], [37]	
1.4	История и этапы развития гребли академической	2		2	2			
1.4.9	История и этапы развития гребли академической	2				<i>Презентация</i>	[1], [2]	
1.4.10	История и этапы развития гребли академической			2				Доклад
1.4.11	История и этапы развития гребли академической				2			Реферат
II	Организация, проведение и судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта (гребля академическая)	4	48	2	2			
2.5	Правила спортивных соревнований по гребле академической	4	8	2	2			
2.5.12 – 2.5.13	Правила спортивных соревнований по гребле академической	4				<i>Презентация</i>	[2], [28]	
2.5.14 – 2.5.17	Правила спортивных соревнований по гребле академической		8			<i>Видеоматериалы</i>	[2], [28]	
2.5.18	Правила спортивных соревнований по гребле академической			2				Доклад
2.5.19	Правила спортивных соревнований по гребле академической				2			Контрольная работа
2.6	Классификация спортивных соревнований по гребле академической		10					
2.6.20 – 2.6.24	Классификация спортивных соревнований по гребле академической		10			<i>Схемы Таблицы</i>	[2], [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.7	Требования к проведению спортивных соревнований по гребле академической		10					
2.7.25 – 2.7.29	Требования к проведению спортивных соревнований по гребле академической		10			Видеоматериалы Фотоматериалы	[2], [28]	
2.8	Судейство спортивных соревнований по гребле академической		20					
2.8.30 – 2.8.39	Судейство спортивных соревнований по гребле академической		20			Видеоматериалы Фотоматериалы Спортивный инвентарь	[2], [28]	
III	Спортивный инвентарь при занятиях избранным видом спорта (гребля академическая)	2	8	2	2			
3.9	Устройство и вооружение гребных судов	2	4	2	2			
3.9.40	Устройство и вооружение гребных судов	2				Презентация	[1], [2], [6], [19]	
3.9.41 – 3.9.42	Устройство и вооружение гребных судов		4			Фотоматериалы Спортивный инвентарь	[1], [2], [6], [19]	
3.9.43	Устройство и вооружение гребных судов			2				Доклад
3.9.44	Устройство и вооружение гребных судов				2			Реферат
3.10	Подготовка и хранение спортивного инвентаря		4					
3.10.45 – 3.10.46	Подготовка и хранение спортивного инвентаря		4			Фотоматериалы Спортивный инвентарь	[1], [2], [6], [19]	
IV	Основы техники избранного вида спорта (гребля академическая)	6	48	6	2			
4.11	Закономерности гидростатики и гидродинамики	2	4	2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.11.47	Закономерности гидростатики и гидродинамики	2				<i>Презентация</i>	[2], [5], [6], [7]	
4.11.48 4.11.49	Закономерности гидростатики и гидродинамики		4			<i>Графики Схемы</i>	[2], [5], [6], [7]	
4.11.50	Закономерности гидростатики и гидродинамики			2				Контроль-ный опрос
4.12	Механика весельного гребка		4					
4.12.51 4.12.52	Механика весельного гребка		4			<i>Видеоматериалы Фотоматериалы</i>	[2], [5], [6], [7]	
4.13	Техника гребли академической	4	40	4	2			
4.13.53 4.13.54	Техника гребли академической	4				<i>Презентация</i>	[2], [5], [6], [7]	
4.13.55	Техника гребли академической			2				Доклад
4.13.56	Техника гребли академической				2			Реферат
4.13.57 4.13.76	Техника гребли академической		40			<i>Спортивный инвентарь</i>	[2], [5], [6], [7]	
4.13.77	Техника гребли академической			2				Контроль-ный опрос
Итого: 154 часа		24	106	14	10			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (дневная форма получения образования, 2-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСП	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
V	Основы методики обучения технике избранного вида спорта (гребля академическая)	8	114	8				
5.14	Общие основы обучения технике гребли академической	2	10	2				
5.14.1	Общие основы обучения технике гребли академической	2				<i>Презентация</i>	[2], [5], [6], [7]	
5.14.2 – 5.14.6	Общие основы обучения технике гребли академической		10			<i>Таблицы Спортивный инвентарь</i>	[2], [5], [6], [7]	
5.14.7	Общие основы обучения технике гребли академической			2				Доклад
5.15	Особенности организации процесса обучения технике гребли академической		10					
5.15.8 – 5.15.12	Особенности организации процесса обучения технике гребли академической		10			<i>Видеоматериалы Фотоматериалы Спортивный инвентарь</i>	[2], [5], [6], [7]	
5.16	Методика обучения технике гребли академической	4	84	4				
5.16.13	Методика обучения технике гребли академической	2				<i>Презентация</i>	[2], [5], [6], [7]	
5.16.14	Методика обучения технике гребли академической	2				<i>Презентация</i>	[2], [5], [6], [7]	
5.16.15	Методика обучения технике гребли академической			2				Доклад
5.16.16 – 5.16.57	Методика обучения технике гребли академической		84			<i>Видеоматериалы Спортивный инвентарь</i>	[2], [5], [6], [7]	
5.16.58	Методика обучения технике гребли академической			2				Доклад

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.17	Контроль и оценка техники спортивной гребли	2	10	2				
5.17.59	Контроль и оценка техники спортивной гребли	2				<i>Презентация</i>	[2], [5], [6], [7], [24]	
5.17.60 – 5.17.64	Контроль и оценка техники спортивной гребли		10			<i>Видеоматериалы Фотоматериалы Спортивный инвентарь</i>	[2], [5], [6], [7], [24]	
5.17.65	Контроль и оценка техники спортивной гребли			2				Контроль- ный опрос
VI	Основные виды спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля академическая)	4	12	2				
6.18	Цель, задачи и принципы спортивной подготовки в гребле академической	2	4					
6.18.66	Цель, задачи и принципы спортивной подготовки в гребле академической	2				<i>Презентация</i>	[2], [4], [9], [18], [25], [41]	
6.18.67 – 6.18.68	Цель, задачи и принципы спортивной подготовки в гребле академической		4			<i>Графики Схемы</i>	[2], [4], [9], [18], [25], [41]	
6.19	Средства и методы спортивной подготовки в гребле академической	2	8	2				
6.19.69	Средства и методы спортивной подготовки в гребле академической	2				<i>Презентация</i>	[2], [4], [9], [18], [25], [41]	
6.19.70 – 6.19.73	Средства и методы спортивной подготовки в гребле академической		8			<i>Видеоматериалы Фотоматериалы Спортивный инвентарь</i>	[2], [4], [9], [18], [25], [41]	
6.19.74	Средства и методы спортивной подготовки в гребле академической			2				Контроль- ный опрос
XIV	Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	6	4					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
14.64	Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	4						
14.64.75 14.64.76	Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	4				<i>Презентация Нормативные правовые документы</i>	[44], [45], [46], [47], [48]	
14.65	Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	2						
14.65.77	Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	2				<i>Нормативные правовые документы</i>	[43], [46], [47], [48]	
14.66	Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере		4					
14.66.78 14.66.79	Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере		4			<i>Видеоматериалы Фотоматериалы</i>	[3], [8], [11], [12], [14], [21], [30], [34], [38], [42]	
Итого: 158 часов		18	130	10	–			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (дневная форма получения образования, 3-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСП	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
VI	Основные виды спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля академическая)	22	76	16	12			
6.20	Тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле академической	2	2	2	2			
6.20.1	Тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле академической	2				<i>Презентация</i>	[1], [2], [10], [15], [25], [36]	
6.20.2	Тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле академической		2			<i>Графики Схемы</i>	[1], [2], [10], [15], [25], [36]	
6.20.3	Тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле академической			2				Тест
6.20.4	Тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле академической				2			Контрольная работа
6.21	Основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле академической	2	6	2	2			
6.21.5	Основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле академической	2				<i>Презентация</i>	[1], [2], [10], [15], [25], [36]	
6.21.6 – 6.21.8	Основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле академической		6			<i>Графики Схемы Видеоматериалы Фотоматериалы</i>	[1], [2], [10], [15], [25], [36]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.21.9	Основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле академической			2				Доклад
6.21.10	Основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле академической				2			Реферат
6.22	Техническая подготовка спортсменов в гребле академической	2	6					
6.22.11	Техническая подготовка спортсменов в гребле академической	2				<i>Презентация</i>	[1], [2], [10], [15], [25], [36]	
6.22.12– 6.22.14	Техническая подготовка спортсменов в гребле академической		6			<i>Видеоматериалы Фотоматериалы Спортивный инвентарь</i>	[1], [2], [10], [15], [25], [36]	
6.23	Тактическая подготовка спортсменов в гребле академической	2	6					
6.23.15	Тактическая подготовка спортсменов в гребле академической	2				<i>Презентация</i>	[1], [2], [10], [15], [25], [36]	
6.23.16– 6.23.18	Тактическая подготовка спортсменов в гребле академической		6			<i>Видеоматериалы Фотоматериалы Спортивный инвентарь</i>	[1], [2], [10], [15], [25], [36]	
6.24	Физическая подготовка спортсменов в гребле академической	2	2	2				Доклад
6.24.19	Физическая подготовка спортсменов в гребле академической	2				<i>Презентация</i>	[1], [2], [10], [15], [25], [36]	
6.24.20	Физическая подготовка спортсменов в гребле академической		2			<i>Графики Схемы Видеоматериалы Фотоматериалы</i>	[1], [2], [10], [15], [23], [31]	
6.24.21	Физическая подготовка спортсменов в гребле академической			2				Контрольный опрос
6.25	Методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле академической	2	14	2	2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.25.22	Методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле академической	2				Презентация	[1], [2], [10], [15], [25], [36]	
6.25.23– 6.25.29	Методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле академической		14			Графики Схемы Видеоматериалы Фотоматериалы	[1], [2], [10], [15], [23], [31]	
6.25.30	Методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле академической			2				Тест
6.25.31	Методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле академической				2			Контрольная работа
6.26	Методика развития скоростных способностей у спортсменов в гребле академической	2	8	2	2			
6.26.32	Методика развития скоростных способностей у спортсменов в гребле академической	2				Презентация	[1], [2], [10], [15], [25], [36]	
6.26.33– 6.25.36	Методика развития скоростных способностей у спортсменов в гребле академической		8			Графики Схемы Видеоматериалы Фотоматериалы	[1], [2], [10], [15], [23], [31]	
6.26.37	Методика развития скоростных способностей у спортсменов в гребле академической			2				Тест
6.26.38	Методика развития скоростных способностей у спортсменов в гребле академической				2			Контрольная работа
6.27	Методика развития выносливости у спортсменов в гребле академической	2	14	2	2			
6.27.39	Методика развития выносливости у спортсменов в гребле академической	2				Презентация	[1], [2], [10], [15], [25], [36]	
6.27.40– 6.27.46	Методика развития выносливости у спортсменов в гребле академической		14			Графики Схемы Видеоматериалы Фотоматериалы	[1], [2], [10], [15], [23], [31]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.27.47	Методика развития выносливости у спортсменов в гребле академической			2				Тест
6.27.48	Методика развития выносливости у спортсменов в гребле академической				2			Контрольная работа
6.28	Методика развития координационных способностей и гибкости у спортсменов в гребле академической	2	6	2	2			
6.28.49	Методика развития координационных способностей и гибкости у спортсменов в гребле академической	2				Презентация	[1], [2], [10], [15], [25], [36]	
6.28.50– 6.28.52	Методика развития координационных способностей и гибкости у спортсменов в гребле академической		6			Графики Схемы Видеоматериалы Фотоматериалы	[1], [2], [10], [15], [23], [31]	
6.28.53	Методика развития координационных способностей и гибкости у спортсменов в гребле академической			2				Тест
6.28.54	Методика развития координационных способностей и гибкости у спортсменов в гребле академической				2			Контрольная работа
6.29	Психологическая подготовка спортсменов в гребле академической	2	6					
6.29.55	Психологическая подготовка спортсменов в гребле академической	2				Презентация	[1], [2], [10], [15], [25], [36]	
6.29.56– 6.29.58	Психологическая подготовка спортсменов в гребле академической		6			Графики Схемы Видеоматериалы Фотоматериалы	[1], [2], [10], [15], [23], [31]	
6.30	Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов в гребле академической	2	6	2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.30.59	Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов в гребле академической	2				Презентация	[1], [2], [10], [15], [25], [36]	
6.30.60– 6.30.62	Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов в гребле академической		6			Графики Схемы Видеоматериалы Фотоматериалы	[1], [2], [10], [15], [23], [31]	
6.30.63	Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов в гребле академической			2				Доклад
VII	Основы построения процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля академическая)	10	22	10	8			
7.31	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура	2	6	2				
7.31.64	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура	2				Презентация	[2], [16], [17], [18], [25], [35]	
7.31.65– 7.31.67	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура		6			Графики Рисунки Схемы Таблицы	[2], [16], [17], [18], [25], [35]	
7.31.68	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура			2				Контрольный опрос
7.32	Построение учебно-тренировочного занятия	2	4	2	2			
7.32.69	Построение учебно-тренировочного занятия	2				Презентация	[2], [16], [17], [18], [25], [35]	
7.32.70– 7.32.71	Построение учебно-тренировочного занятия		4			Графики Рисунки Схемы Таблицы	[2], [16], [17], [18], [25], [35]	
7.32.72	Построение учебно-тренировочного занятия			2				Контрольный опрос
7.32.73	Построение учебно-тренировочного занятия				2			Контрольная работа

1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.33	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)	2	4	2	2			
7.33.74	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)	2				<i>Презентация</i>	[2], [16], [17], [18], [25], [35]	
7.33.75– 7.33.76	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)		4			<i>Графики Рисунки Схемы Таблицы</i>	[2], [16], [17], [18], [25], [35]	
7.33.77	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)			2				Контрольный опрос
7.33.78	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)				2			Контрольная работа
7.34	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)	2	4	2	2			
7.34.79	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)	2				<i>Презентация</i>	[2], [16], [17], [18], [25], [35]	
7.34.80– 7.34.81	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)		4			<i>Графики Рисунки Схемы Таблицы</i>	[2], [16], [17], [18], [25], [35]	
7.34.82	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)			2				Контрольный опрос
7.34.83	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)				2			Контрольная работа
7.35	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)	2	4	2	2			
7.35.84	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)	2				<i>Презентация</i>	[2], [16], [17], [18], [25], [35]	
7.35.85– 7.35.86	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)		4			<i>Графики Рисунки Схемы Таблицы</i>	[2], [16], [17], [18], [25], [35]	
7.35.87	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)			2				Контрольный опрос
7.35.88	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)				2			Контрольная работа

1	2	3	4	5	6	7	8	9
XI	Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)	2	16	2				
11.52	Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)	2	4	2				
11.52.89	Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)	2				<i>Презентация</i>	[1], [2], [4], [19],	
11.52.90-11.52.91	Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)		4			<i>Таблицы Видеоматериалы Фотоматериалы</i>	[1], [2], [4], [19],	
11.52.92	Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)			2				Доклад
11.53	Стадии проектирования и строительства физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)		4					
11.53.93-11.53.94	Стадии проектирования и строительства физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)		4			<i>Таблицы Видеоматериалы Фотоматериалы</i>	[1], [2], [4], [19],	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
11.54	Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)		4					
11.54.95– 11.54.96	Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)		4			Таблицы Видеоматериалы Фотоматериалы	[1], [2], [4], [19],	
11.55	Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (гребля академическая) в Республике Беларусь		4					
11.55.97– 11.55.98	Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (гребля академическая) в Республике Беларусь		4			Таблицы Видеоматериалы Фотоматериалы	[1], [2], [4], [19],	
XII	Материально-техническое обеспечение для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)	2	8	2	2			
12.56	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса при занятиях на воде	2	8	2	2			
12.56.99	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса при занятиях на воде	2				Презентация	[1], [2], [4], [9], [19], [33]	
12.56.100– 12.56.103	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса при занятиях на воде		8			Рисунки Видеоматериалы Фотоматериалы	[1], [2], [4], [9], [19], [33]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
12.56.104	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса при занятиях на воде			2				Доклад
12.56.105	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса при занятиях на воде				2			Контрольная работа
ХШ	Научно-методическое обеспечение в избранном виде спорта (гребля академическая)	12	14	8	2			
13.58	Задачи и организация научно-исследовательской работы в гребле академической	2	2					
13.58.106	Задачи и организация научно-исследовательской работы в гребле академической	2				<i>Презентация</i>	[13], [29]	
13.58.107	Задачи и организация научно-исследовательской работы в гребле академической		2			<i>Рисунки Схемы Таблицы</i>	[13], [29]	
13.59	Виды научных работ и формы их представления	2	2	2				
13.59.108	Виды научных работ и формы их представления	2				<i>Презентация</i>	[13], [29]	
13.59.109	Виды научных работ и формы их представления		2			<i>Рисунки Схемы Таблицы</i>	[13], [29]	
13.59.110	Виды научных работ и формы их представления			2				Доклад
13.60	Средства, методы и направления научных исследований в гребле академической	2	2	2				
13.60.111	Средства, методы и направления научных исследований в гребле академической	2				<i>Презентация</i>	[13], [29]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
13.60.112	Средства, методы и направления научных исследований в гребле академической		2			<i>Рисунки Схемы Таблицы</i>	[13], [29]	
13.60.113	Средства, методы и направления научных исследований в гребле академической			2				Доклад
13.61	Содержание научно-исследовательской работы студентов	2	2	2				
13.61.114	Содержание научно-исследовательской работы студентов	2				<i>Презентация</i>	[13], [29]	
13.61.115	Содержание научно-исследовательской работы студентов		2			<i>Рисунки Схемы Таблицы</i>	[13], [29]	
13.61.116	Содержание научно-исследовательской работы студентов			2				Доклад
13.62	Организация и проведение педагогического эксперимента	4	6	2	2			
13.62.117- 13.62.118	Организация и проведение педагогического эксперимента	4				<i>Презентация</i>	[13], [29]	
13.62.119- 13.62.121	Организация и проведение педагогического эксперимента		6			<i>Рисунки Схемы Таблицы</i>	[13], [29]	
13.62.122	Организация и проведение педагогического эксперимента			2				Доклад
13.62.123	Организация и проведение педагогического эксперимента				2			Контрольная работа
Итого: 246 часов		48	136	38	24			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (дневная форма получения образования, 4-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ХП	Материально-техническое обеспечение для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)		8		2			
12.57	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса при занятиях на суше		8		2			
12.57.1–12.57.4	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса при занятиях на суше		8			<i>Видеоматериалы Фотоматериалы Спортивный инвентарь</i>	[1], [2], [4], [9], [19], [33]	
12.57.5	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса при занятиях на суше				2			Реферат
ХП	Научно-методическое обеспечение в избранном виде спорта (гребля академическая)	2	2	2				
13.63	Подготовка курсовой работы к защите	2	2	2				
13.63.6	Подготовка курсовой работы к защите	2				<i>Презентация</i>	[13], [29]	
13.63.7	Подготовка курсовой работы к защите		2			<i>Графики Рисунки Таблицы</i>	[13], [29]	
13.63.8	Подготовка курсовой работы к защите			2				Доклад
УП	Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта (гребля академическая)	12	58	10	6			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.36	Основы управления процессом спортивного совершенствования в гребле академической	2	2	2				
8.36.9	Основы управления процессом спортивного совершенствования в гребле академической	2				Презентация	[2], [4], [9], [10], [16], [18], [27], [29]	
8.36.10	Основы управления процессом спортивного совершенствования в гребле академической		2			Графики Рисунки Схемы Таблицы	[2], [4], [9], [10], [16], [18], [27], [29]	
8.36.11	Основы управления процессом спортивного совершенствования в гребле академической			2				Доклад
8.37	Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки гребцов	2	8	2	2			
8.37.12	Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки гребцов	2				Презентация	[2], [4], [16], [17], [20], [22], [29], [39]	
8.37.13– 8.37.16	Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки гребцов		8			Графики Рисунки Схемы Таблицы	[2], [4], [16], [17], [20], [22], [29], [39]	
8.37.17	Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки гребцов			2				Доклад
8.37.18	Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки гребцов				2			Контрольная работа
8.38	Методика коррекции спортивной подготовки гребцов		8					
8.38.19– 8.38.22	Методика коррекции спортивной подготовки гребцов		8			Графики Схемы Таблицы	[2], [4], [16], [17], [20], [22]	
8.39	Методика спортивного отбора в гребле академической	2	4	2	2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.39.23	Методика спортивного отбора в гребле академической	2				Презентация	[2], [4], [16], [17], [31], [35]	
8.39.24– 8.39.25	Методика спортивного отбора в гребле академической		4			Графики Схемы Таблицы	[2], [4], [16], [17], [31], [35]	
8.39.26	Методика спортивного отбора в гребле академической			2				Доклад
8.39.27	Методика спортивного отбора в гребле академической				2			Реферат
8.40	Организация подготовки гребцов в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР)	2	6		2			
8.40.28	Организация подготовки гребцов в ДЮСШ и СДЮШОР	2				Презентация	[1], [2], [19], [33], [40]	
8.40.29– 8.40.31	Организация подготовки гребцов в ДЮСШ и СДЮШОР		6			Графики Схемы Таблицы	[1], [2], [19], [33], [40]	
8.40.32	Организация подготовки гребцов в ДЮСШ и СДЮШОР				2			Контрольная работа
8.41	Подготовка гребцов в центрах олимпийского резерва (ЦОР), средних школах-училищах олимпийского резерва (СШ-УОР) и в составе национальных команд	2	4	2				
8.41.33	Подготовка гребцов в ЦОР, СШ-УОР и в составе национальных команд	2				Презентация	[1], [2], [19], [33], [40]	
8.41.34– 8.41.35	Подготовка гребцов в ЦОР, СШ-УОР и в составе национальных команд		4			Графики Схемы Таблицы	[1], [2], [19], [33], [40]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.41.36	Подготовка гребцов в ЦОР, СШ-УОР и в составе национальных команд			2				Доклад
8.42	Прикладные виды гребного спорта		4					
8.42.37– 8.42.38	Прикладные виды гребного спорта		4			<i>Видеоматериалы</i> <i>Фотоматериалы</i>	[1], [2], [32]	
8.43	Организация и проведение водных туристических походов	2	6	2				
8.43.39	Организация и проведение водных туристических походов	2				<i>Презентация</i>	[1], [2]	
8.43.40– 8.43.42	Организация и проведение водных туристических походов		6			<i>Видеоматериалы</i> <i>Фотоматериалы</i>	[1], [2]	
8.43.43	Организация и проведение водных туристических походов			2				Доклад
8.44	Организация спортивно-массовой работы по гребле академической среди населения		16					
8.44.44– 8.44.51	Организация спортивно-массовой работы по гребле академической среди населения		16			<i>Видеоматериалы</i> <i>Фотоматериалы</i>	[1], [2]	
IX	Совершенствование техники в избранном виде спорта (гребля академическая)		56		4			
9.45	Совершенствование техники гребли академической		44		2			
9.45.52– 9.45.73	Совершенствование техники гребли в лодках-одиночках		44			<i>Видеоматериалы</i> <i>Фотоматериалы</i> <i>Спортивный инвентарь</i>	[1], [2], [7], [9], [25], [37]	
9.45.74	Совершенствование техники гребли в лодках-одиночках				2			Реферат
9.46	Совершенствование техники гребли командных лодках		12		2			
9.46.75– 9.46.80	Совершенствование техники гребли командных лодках		12			<i>Видеоматериалы</i> <i>Фотоматериалы</i> <i>Спортивный инвентарь</i>	[1], [2], [7], [9], [25], [37]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.46.81	Совершенствование техники гребли командных лодках				2			Реферат
X	Совершенствование основных видов спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля академическая)	6	136	6	8			
10.47	Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической	2	38	2	2			
10.47.82	Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической	2				<i>Презентация</i>	[1], [2], [10], [15], [23], [31]	
10.47.83–10.47.101	Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической		38			<i>Видеоматериалы Фотоматериалы Спортивный инвентарь</i>	[1], [2], [10], [15], [23], [31]	
10.47.102	Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической			2				Контрольный опрос
10.47.103	Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической				2			Реферат
10.48	Совершенствование технической подготовки спортсменов в гребле академической	2	38	2	2			
10.48.104	Совершенствование технической подготовки спортсменов в гребле академической	2				<i>Презентация</i>	[1], [2], [7], [9], [25], [37]	
10.48.105–10.48.123	Совершенствование технической подготовки спортсменов в гребле академической		38			<i>Видеоматериалы Фотоматериалы Спортивный инвентарь</i>	[1], [2], [7], [9], [25], [37]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.48.124	Совершенствование технической подготовки спортсменов в гребле академической			2				Контрольный опрос
10.48.125	Совершенствование технической подготовки спортсменов в гребле академической				2			Реферат
10.49	Совершенствование тактической подготовки спортсменов в гребле академической		38		2			
10.49.126– 10.49.144	Совершенствование тактической подготовки спортсменов в гребле академической		38			<i>Графики Схемы Видеоматериалы Фотоматериалы</i>	[1], [2], [7], [9], [25], [37]	
10.49.145	Совершенствование тактической подготовки спортсменов в гребле академической				2			Контрольная работа
10.50	Совершенствование психологической подготовки спортсменов в гребле академической		8					
10.50.146– 10.50.149	Совершенствование психологической подготовки спортсменов в гребле академической		8			<i>Графики Схемы Видеоматериалы Фотоматериалы</i>	[1], [2], [7], [9], [25], [37]	
10.51	Совершенствование интегральной подготовки спортсменов в гребле академической	2	14	2	2			
10.51.150	Совершенствование интегральной подготовки спортсменов в гребле академической	2				<i>Презентация</i>	[1], [2], [7], [9], [25], [37]	
10.51.151– 10.51.157	Совершенствование интегральной подготовки спортсменов в гребле академической		14			<i>Графики Схемы Видеоматериалы Фотоматериалы</i>	[1], [2], [7], [9], [25], [37]	
10.51.158	Совершенствование интегральной подготовки спортсменов в гребле академической			2				Доклад

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.51.159	Совершенствование интегральной подготовки спортсменов в гребле академической				2			Реферат
Итого: 318 часов		20	260	18	20			

кафедра ВОДНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Содержание и формы самостоятельной работы студентов определяются в соответствии с учебной программой по курсам обучения и темами занятий.

Формы осуществления самостоятельной работы студентов:

- контролируемая самостоятельная работа (КСР), организуемая в аудитории под контролем преподавателя в соответствии с расписанием занятий;
- управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентом учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателем (указания, рекомендации, научно-методическое обеспечение и др.);
- собственно самостоятельная работа, организуемая и выполняемая студентом на основе личной мотивации к содержанию и времени выполнения (например: подготовка к семинару, зачету, экзамену).

С учетом специфики вида профессиональной деятельности наиболее эффективными формами и методами организации самостоятельной работы при освоении учебной дисциплины являются:

- выполнение заданий в форме рефератов и планирующей документации: годовой план-график, месячный рабочий план, недельные микроциклы, конспекты занятий или их частей;
- подготовка к опросу по темам разделов учебной дисциплины;
- индивидуальное изучение литературы по темам учебной дисциплины.

Контрольные требования к форме и содержанию заданий предъявляются в соответствии с критериями оценки качества выполненной работы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

- Классификация и терминология в гребле академической
- История и этапы развития гребли академической
- Правила спортивных соревнований по гребле академической
- Общие основы обучения в гребле академической
- Методика обучения технике гребли академической
- Основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле академической
- Методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле академической
- Методика развития скоростных способностей у спортсменов в гребле академической
- Виды научных работ и формы их представления

- Средства, методы и направления научных исследований в гребле академической
- Организация и проведение педагогического эксперимента
- Подготовка курсовой работы к защите
- Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической
- Устройство и вооружение гребных судов
- Техника гребли академической
- Методика обучения технике гребли академической
- Контроль и оценка техники спортивной гребли
- Методика развития выносливости у спортсменов в гребле академической
- Методика развития координационных способностей и гибкости у спортсменов в гребле академической
- Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура
- Построение учебно-тренировочного занятия
- Построение спортивной тренировки в малых циклах
- Построение спортивной тренировки в средних циклах
- Построение спортивной тренировки в больших циклах
- Основы управления процессом спортивного совершенствования в гребле академической
- Методика спортивного отбора в гребле академической
- Совершенствование технической подготовки спортсменов в гребле академической
- Специализированные сооружения для занятий греблей академической в Республике Беларусь

ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

(представлены в методических рекомендациях по подготовке, написанию и оформлению курсовых работ для студентов, обучающихся по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по виду спорта)»)

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Сравнительный анализ техники гребли в лодке с техникой гребли в бассейне.
2. Средства и методы обучения технике гребли в командной лодке.
3. Исследование тестов способствующих отбору юношей для занятий греблей академической.
4. Исследование тестов для комплектования сборных команд по гребле академической.
5. Совершенствование функциональных возможностей спортсмена в процессе тренировки при подготовке к соревнованиям в течение годичного цикла подготовки.

6. Исследование соотношения используемых методов регулирования тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в гребле академической.
7. Исследование влияния активного и пассивного отдыха на период восстановления гребцов, после проведения тренировки повторным и интервальным методами.
8. Формы и методы сочетания учебной и учебно-тренировочной работы студентов-гребцов в период учебно-тренировочных сборов и соревнований.
9. Взаимосвязь темпа, ритма и амплитуды движений в цикле гребка.
10. Соотношение учебно-тренировочных занятий в основных и вспомогательных лодках.
11. Показатели синхронности движений гребцов в командных лодках.
12. Влияние прилагаемых усилий гребцом к веслу на скорость продвижения лодки.
13. Взаимосвязь ритма движения гребца в зависимости от интенсивности работы.
14. Планирование тренировочной нагрузки гребцов-академистов в подготовительном периоде.
15. Планирование тренировочной нагрузки гребцов-академистов в соревновательном периоде.
16. Динамика развития физических качеств у гребцов-академистов при переходе из одной возрастной группы в другую.
17. Исследование влияния синхронности перемещения общего центра тяжести гребцов-академистов на скорость хода лодки.
18. Методика выявления и способы регуляции предстартового состояния.
19. Методика построения микроциклов в различные периоды и этапы круглогодичной спортивной подготовки гребцов-академистов.
20. Методика построения мезоциклов в различные периоды и этапы круглогодичной спортивной подготовки гребцов-академистов.
21. Методика построения макроциклов спортивной подготовки гребцов-академистов.
22. Исследование развития отдельных физических качеств в процессе круглогодичной тренировки гребцов-академистов.
23. Методика развития общей выносливости у гребцов-академистов.
24. Методика развития специальной выносливости у гребцов-академистов.
25. Методика развития силовых способностей у гребцов-академистов.
26. Методика развития специальных силовых способностей у гребцов-академистов.
27. Методика развития скоростных способностей у гребцов-академистов.
28. Методика развития специальных способностей у гребцов-академистов.
29. Методика развития гибкости у гребцов-академистов.
30. Методика развития координации движений у гребцов-академистов.
31. Методика обучения техники гребли.

32. Средства и методы применения изокинетических упражнений, для развития специальной силовой подготовки гребцов-академистов.
33. Питание спортсменов в гребле академической в соревновательном (подготовительном) периоде.
34. Физиологические особенности соревновательной деятельности гребцов-академистов.
35. Средства восстановления работоспособности гребцов-академистов.
36. Средства повышения спортивной работоспособности гребцов-академистов.
37. Методы и средства контроля за техникой выполнения соревновательных действий гребцов-академистов.
38. Тактическая подготовка спортсменов в гребле академической.
39. Психологическая подготовка спортсменов в гребле академической.
40. Техническая подготовка спортсменов в гребле академической.
41. Физическая подготовка спортсменов в гребле академической.
42. Научные основы отбора и комплектования детей и подростков в группы начальной подготовки в ДЮСШ и СДЮШОР по гребле академической.
43. Организационно-методические особенности многолетней подготовки в гребле академической.
44. Особенности спортивного отбора в гребле академической в процессе многолетней тренировки.
45. Построение спортивной подготовки в малых циклах (микроциклах), в средних циклах (мезоциклах), в больших циклах (макроциклах) по гребле академической.
46. Методика обучения технике гребли академической на отдельных этапах многолетней подготовки спортсменов.
47. Особенности подготовки спортсменов в группах начальной подготовки в гребле академической.
48. Особенности подготовки спортсменов в учебно-тренировочных группах в гребле академической.
49. Особенности подготовки в группах высшего спортивного мастерства в гребле академической.
50. Методика планирования тренировочного процесса в годичном цикле групп начальной подготовки в гребле академической.
51. Методика планирования тренировочного процесса в годичном цикле подготовки учебно-тренировочных групп в гребле академической.
52. Методика планирования тренировочного процесса в годичном цикле подготовки групп спортивного совершенствования в гребле академической.
53. Методика планирования тренировки в отдельных периодах подготовки спортсменов в гребле академической.
54. Структура соревновательной деятельности в гребле академической.
55. Изменение соотношения временных показателей фаз гребкового цикла в процессе преодоления дистанции в гонках.

56. Оценка эффективности техники гребли и ее стабильность в процессе преодоления гоночной дистанции на соревнованиях.
57. Временные и пространственные характеристики фаз гребкового цикла, как критерий оценки эффективности техники гребли академической.
58. Динамика временных и пространственных характеристик гребного цикла в процессе годового цикла подготовки.
59. Общая физическая подготовка спортсменов в гребле академической в процессе годового цикла подготовки, ее содержание и направленность в зависимости от характера соревновательной деятельности.
60. Специальная подготовка спортсменов в гребле академической в годовом цикле тренировочного процесса, направленность и содержание в зависимости от характера соревновательной деятельности.
61. Сравнительный анализ построения и содержания годового цикла отдельного экипажа по дневникам тренировок.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т. П.**

1. Гребной эргометр «Concept2».
2. Спортивная лодка одиночка.
3. Спортивная лодка двойка.
4. Весла для парной гребли.
5. Весла для распашной гребли.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Перечень вопросов к зачету для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.
12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.
13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Показаны физические упражнения:

Общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: *статические* (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

При выполнении физических упражнений студентами, имеющими *близорукость*, должны быть исключены следующие задания: упражнения на

бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система):

Показаны физические упражнения:

для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие

нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности

Словесные: *рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание.*

Наглядные: *демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод.*

Практические: *упражнения, задания.*

Работа с книгой: *составление библиографии, плана, конспектирование, тезирование, цитирование, аннотирование.*

По логическому аспекту:

Индуктивные, дедуктивные.

По аспекту мышления:

Репродуктивные и проблемно-поисковые методы.

По аспекту управления:

Самостоятельная работа и работа под руководством учителя.

Методы стимулирования учебной деятельности включают две подгруппы: методы формирования познавательного интереса; методы стимулирования долга и ответственности в учении. Указанные методы должны формировать познавательный интерес, вызывать желание действовать активно, с полной отдачей сил, преодолевать трудности, проявлять настойчивость в постижении учебного материала.

Методы формирования познавательного интереса: ***содержание*** учебного материала (его актуальность, новизна), ***познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций, создание ситуации успеха в учении.***

Методы стимулирования долга и ответственности в учении: ***убеждение в значимости учения*** (личной и общественной); ***предъявление учебных требований, поощрение и порицание в учении.***

Методы контроля и самоконтроля.

Первая подгруппа – методы устного контроля и самоконтроля: ***индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены, программированный опрос.***

Вторая подгруппа – методы письменного контроля и самоконтроля: ***контрольные письменные работы, письменные зачеты, письменные экзамены, письменный самоконтроль.***

Третья подгруппа – методы лабораторно-практического контроля и самоконтроля: ***контрольные работы, компьютерный контроль.***

Образовательные технологии.

Предметно ориентированные технологии:

1. Технология полного усвоения знаний.
2. Технология разноуровневого обучения.
3. Технология программированного обучения.
4. Технология модульного обучения.

Личностно ориентированные технологии:

1. Технология развивающего обучения.
2. Технология проблемного обучения.
3. Технология проектного обучения.
4. Технология обучения как учебного исследования.
5. Технология коллективной мыследеятельности.

Другие образовательные технологии:

1. Коммуникативные технологии (дискуссия, пресс-конференция, мозговой штурм, учебные дебаты, круглый стол);
2. Игровые технологии (деловые, ролевые, имитационные игры).

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предусмотрены: зачет, дифференцированный зачет, экзамен и курсовая работа. Десятибалльная шкала представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

Положительными являются отметки не ниже 4 (четыре) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

1. Устная форма.
2. Письменная форма.
3. Устно-письменная форма.
4. Техническая форма.

К устной форме диагностики компетенций относятся:

1. Доклады на семинарских занятиях.
2. Доклады на конференциях.
3. Устные зачеты.
4. Устные экзамены.

К письменной форме диагностики компетенций относятся:

1. Тесты.
2. Контрольные опросы.
3. Контрольные работы.
4. Письменные отчеты по аудиторным (домашним) практическим упражнениям.
5. Рефераты.
6. Курсовые работы.
7. Отчеты по научно-исследовательской работе.
8. Публикации статей, докладов.
9. Стандартизированные тесты.

К устно-письменной форме диагностики компетенций относятся курсовые работы с их устной защитой, зачеты и экзамены.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение

	<p>инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p>
6 (шесть), зачтено	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
7 (семь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой</p>

	учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине; и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работ: на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
----------------------------	--

кафедра водно-технических

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 : учебник / Т. В. Михайлова [и др.] ; под. ред. Т. В. Михайловой. – М. : Академия, 2006. – 400 с.
3. Гусалов, А. Х. Физкультурно-оздоровительные лагеря / А. Х. Гусалов. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 142 с.
4. Жмарев, Н. В. Тренировка гребцов / Н. В. Жмарев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 111 с.
5. Жуков, С. Е. Техника гребли на академических судах : метод. пособие / С. Е. Жуков, Т. А. Жукова. – Минск : Минсктиппроект, 2003. – 48 с.
6. Жуков, С. Е. Основы техники гребного спорта : учеб.-метод. пособие / С. Е. Жуков, А. А. Демидов, Т. А. Жукова ; М-во образования Респ. Беларусь [и др.]. – Минск : БГУИР, 1999. – 24 с.
7. Жуков, С. Е. Особенности технической подготовки квалифицированных экипажей в академической гребле : учеб.-метод. пособие / С. Е. Жуков, В. В. Клешнева, В. С. Ольшевский ; Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь, Белорус. федерация гребли. – Минск : [б. и.], 2008. – 44 с.
8. Организация питания в детских летних спортивно-оздоровительных лагерях : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; М. П. Королевич [и др.]. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – 144 с.
9. Построение тренировки гребцов-академистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки : учеб.-метод. пособие / С. Е. Жуков, В. Н. Иванов, А. А. Демидов ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники, Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск : БГУИР, 1997. – 27 с.
10. Построение тренировки высококвалифицированных гребцов-академистов в соревновательном периоде : учеб.-метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники, Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь ; [сост.: С. Е. Жуков, В. Н. Иванов, А. А. Демидов]. – Минск : [БГУИР], 1998. – 28 с.
11. Фролов, В. В. Настольная книга директора детского оздоровительного лагеря / В. В. Фролов ; Департамент образования, науки и молодеж. политики Воронеж. обл. – Воронеж, 2011. – 224 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

12. Алексеев, Р. В. Летний спортивно-оздоровительный лагерь «Алкид» / Р. В. Алексеев // Образование в современной школе. – 2009. – № 3. – С. 62–64.
13. 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.

14. Богдан, А. С. Энергетические затраты и потребность в энергии юных спортсменов, тренирующихся в детских спортивно-оздоровительных летних лагерях / А. С. Богдан, А. Н. Еншина, Н. А. Ивко // Актуальные проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва к участию в XXIX Олимпийских играх 2008 года в г. Пекине (КНР) : материалы Междунар. науч. конф., г. Минск, 1–2 июня 2006 г. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Нац. Олимп. ком. Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; гл. ред. А. И. Бондарь. – Минск, 2006. – С. 125–130.

15. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

16. 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.

17. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

18. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.

19. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спортив. шк., специализир. детско-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 ; [разраб.: С. Е. Жуков, Т. А. Жукова, О. В. Гайдук]. – Минск : [б. и.], 2003. – 106 с.

20. Демидов, А. А. Текущий контроль функционального состояния спортсмена и коррекция тренировочных нагрузок в энергоёмких циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : учеб.-метод. пособие / А. А. Демидов, С. Е. Жуков, Т. А. Жукова ; М-во образования Респ. Беларусь [и др.]. – Минск : БГУИР, 1994. – 19 с.

21. Жук, О. Л. Педагогика лета, или Пятая школьная четверть : для студентов пед. учеб. заведений и организаторов летнего отдыха детей / О. Л. Жук, К. В. Лавринович. – Минск : Аверсэв, 2003. – 140 с.

22. Жуков, С. Е. Специальная физическая подготовка спортсменов в гребле академической с применением тренажера «CONCEPT 2» : учеб.-метод. пособие / С. Е. Жуков [и др.]. – Минск : [б. и.], 2011. – 40 с.

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

24. 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 ; Гос. ком. Респ. Беларусь по физ. культуре и спорту,

Респ. метод. кабинет по физ. культуре и спорту, Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск : ИПП Госэкономплана РБ, 1993. – 168 с.

25. Иванченко, Е. И. Виды подготовки в спорте : учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 261 с.

26. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки : пособие / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2013. – 59 с.

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

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

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

30. Курамагомедов, К. Ш. Спортивно-оздоровительный лагерь в структуре дополнительного физкультурного образования / К. Ш. Курамагомедов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2012. – № 4 (21). – С. 72–76.

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

32. 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.

33. Михайлова, Т. В. Гребля академическая : пример. программы спорт. подготовки для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва и шк. высш. спорт. мастерства. / Т. В. Михайлова, А. И. Беркутов – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с.

34. Методические рекомендации по проведению занятий по плаванию в детских оздоровительных лагерях / сост. Ю. В. Васьков ; Респ. учеб.-метод. каб. воспитат. работы. – Киев : [б. и.], 1983. – 86 с.

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

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

37. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

38. Тимкина, Е. В. Современные проблемы формирования объектов спортивно-оздоровительного отдыха детей / Е. В. Тимкина, С. Д. Ганжа // Региональная архитектурно-художественная школа. – 2014. – № 1. – С. 123–129.

39. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – 2-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2011. – 202 с.
40. 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.
41. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
42. Чертов, Н. В. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях / Н. В. Чертов // Теория и методика плавания / Н. В. Чертов. – Ростов н/Д, 2011. – Гл. 6, ч. 6.3. – С. 313–315.
43. Шульпина, В. П. Модель организации физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере / В. П. Шульпина, П. П. Усков // Проблема сохранения здоровья в Сибири и в условиях Крайнего Севера : сб. материалов всерос. науч.-практ. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстрем. условиях ; редкол.: И. Ю. Горская, И. Н. Калинина. Ю. В. Корягина. – Омск, 2007. – С. 201–206.

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

44. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.
45. 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, 2019.
46. 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, 2019.
47. Положение о спортивно-оздоровительном лагере [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 26 мая 2011 г., № 9 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
48. Положение о педагогическом совете образовательно-оздоровительного центра, оздоровительного лагеря [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 24 мая 2012 г., № 50 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.