

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Спортивно-педагогический факультет массовых видов спорта

Кафедра водных видов спорта

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

\_\_\_\_\_ Г.И. Башлакова

\_\_\_\_\_ 2019

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по дисциплине

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

для направления специальности

1–88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по гребле академической)»

ОБСУЖДЕНЫ И ОДОБРЕНЫ

на заседании учебно-методической  
комиссии

Протокол № \_\_\_\_\_ 2019 г.

Минск  
2019

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по дисциплине: «Теория и методика спортивной подготовки в**  
**избранном виде спорта» (гребля академическая)**

**Знание вопросов лекционных занятий:**

1 курс

1. Использование гребли в качестве средства передвижения.
2. Возникновение спортивной гребли.
3. Этапы развития гребного спорта.
4. Создание международных федераций по гребному спорту.
5. Знаменательные даты развития гребного спорта в СССР.
6. История проведения Олимпийских игр, Чемпионатов Мира и Европы.
7. Достижения советских гребцов на международной арене.
8. Развитие гребного спорта в Республике Беларусь и итоги спортивного года.
9. Современное состояние гребного спорта и тенденции его развития.
10. Классификация и терминология в гребном спорте.
11. Физические свойства воды и основные понятия о гидростатике.
12. Закономерности гидродинамики.
13. Подъемная сила и пропульсивный механизм весельного гребка.
14. Кинематические характеристики гребного цикла.
15. Основные понятия о динамических характеристиках гребного цикла.
16. Механика весельного гребка в безключинной гребле.
17. Механика весельного гребка в ключинной гребле.
18. Факторы, обеспечивающие эффективность движений в гребной механической системе.
19. Эволюция техники гребли в ключинных судах.
20. Основные понятия о технике гребли.
21. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик гребного цикла.
22. Техника выполнения фаз захвата и проводки.
23. Особенности выполнения фаз выхода лопасти из воды и подготовки.
24. Структура соревновательной деятельности гребцов-академистов.
25. Особенности техники гребли в командных лодках.
26. Основные ошибки гребного цикла и причины их возникновения.
27. История развития техники гребли на байдарках и каноэ.
28. Основные понятия о технике гребли.
29. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик гребного цикла.
30. Особенности выполнения гребного цикла на байдарке.
31. Особенности выполнения гребного цикла на каноэ.
32. Техники гребли в командных лодках.
33. Структура соревновательной деятельности
34. Основные ошибки гребного цикла и причины их возникновения.

## 2 курс

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

10. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Длительность и характер интервала отдыха между нагрузками».
11. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Количество повторений в серии».
12. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Время отдыха между сериями»
13. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Общее количество серий».
14. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Суммарный объем и интенсивность тренировочного упражнения».
15. Семь закономерностей спортивной тренировки.
16. Закономерность спортивной тренировки – «Специализация и направленность на максимальный результат».
17. Закономерность спортивной тренировки – «Единство общей и специальной подготовки».
18. Закономерность спортивной тренировки – «Доступность и постепенность тренирующих воздействий».
19. Закономерность спортивной тренировки – «Учет индивидуальных особенностей спортсмена».
20. Закономерность спортивной тренировки – «Непрерывность тренировочного процесса».
21. Закономерность спортивной тренировки – «Волнообразность изменения тренирующих воздействий».
22. Закономерность спортивной тренировки – «Цикличность построения тренировочного процесса».
23. Шесть сторон (видов) подготовленности спортсмена.
24. Характеристика физической подготовки спортсмена.
25. Характеристика технической подготовки спортсмена.
26. Характеристика тактической подготовки спортсмена.
27. Характеристика теоретической подготовки спортсмена.
28. Характеристика психологической подготовки спортсмена.

### 3 курс

1. Определение понятия «физическое качество – выносливость».
2. От каких факторов зависит проявление выносливости.
3. Значение при проявлении выносливости фактора - «Техническое мастерство». «Функциональная устойчивость»
4. Значение при проявлении выносливости фактора – «Биоэнергетический потенциал»
5. Значение при проявлении выносливости фактора - «Личностно-психологические свойства человека».
6. Значение при проявлении выносливости фактора - «Функциональная устойчивость».
7. Значение при проявлении выносливости фактора – «Функциональная экономичность».
8. Определение понятия «общая физическая подготовка».

9. Определение понятия «специальная физическая подготовка».
10. Определение понятия «аэробная выносливость».
11. Определение понятия (анаэробная выносливость».
12. Перечислить 6 направлений развития выносливости.
13. Охарактеризовать направление развития выносливости – «Совершенствование экономичности двигательной деятельности».
14. Охарактеризовать направление развития выносливости – «Развитие емкости аэробных механизмов энергообеспечения».
15. Охарактеризовать направление развития выносливости – «Активизация аэробной мощности энергообеспечения».
16. Охарактеризовать направление развития выносливости – «Повышение уровня анаэробного порога».
17. Охарактеризовать направление развития выносливости – «Развитие емкости анаэробных механизмов энергообеспечения».
18. Охарактеризовать направление развития выносливости – «Активизация мощности анаэробного энергообеспечения».
19. Какие функциональные системы организма определяют уровень развития аэробной выносливости.
20. От каких путей энергообеспечения зависит уровень проявления анаэробной выносливости спортсмена.
21. Особенности методики развития кислородно-транспортной системы спортсмена, как составной части аэробной выносливости спортсмена.
22. Особенности методики развития способности напрягать и расслаблять мышцы, как составной части аэробной выносливости спортсмена.
23. Особенности методики развитие мощности источников аэробного энергообеспечения, как составной части аэробной выносливости спортсмена.
24. Особенности методики развитие емкости аэробных источников энергообеспечения, как составной части аэробной выносливости спортсмена.
25. Характеристика тренировочных нагрузок, направленных на развития алактатно-анаэробного компонента энергообеспечения выносливости спортсмена.
26. Характеристика тренировочных нагрузок, направленных на развития лактатно-анаэробного компонента энергообеспечения выносливости спортсмена.
27. Классификация тренировочных нагрузок различных зон интенсивности в избранном виде гребного спорта.
28. Параметры тренировочных нагрузок, направленных на развития специальной выносливости в избранном виде гребного спорта.
29. Критерии оценки уровня развития выносливости.
30. Требования к подбору упражнений для оценки уровня развития выносливости по критерию – «Время “удержания” заданной интенсивности работы».
31. Требования к подбору упражнений для оценки уровня развития выносливости по критерию – «Количество выполненной работы за фиксированное время».

32. Требования к подбору упражнений для оценки уровня развития выносливости по критерию – «Эффективность работы в зависимости от строго заданных параметров нагрузки».
33. Подбор упражнений для контроля уровня развития анаэробной выносливости.
34. Подбор упражнений для контроля уровня развития аэробной выносливости.
35. Подбор упражнений для контроля уровня анаэробного порога (АнП).

#### 4 курс

1. Правила безопасного поведения при занятиях греблей академической
2. Классификация спортивных гребных судов и терминология в гребле академической. Устройство и хранение спортивного инвентаря
3. Современная система подготовки спортсменов в гребле академической
4. Возникновение гребли академической как вид спорта
5. Формирование федераций по гребле академической. Проведение чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр
6. Содержание положения о проведении спортивных соревнований. Состав судейской комиссии
7. Обязанности главного судьи и главного секретаря. Программа спортивных соревнований
8. Состав и обязанности обслуживающего персонала спортивных соревнований: медико-санитарная служба; комендантская группа; вспомогательный персонал судейской коллегии
9. Требования к оборудованию дистанции. Порядок использования и размещения рекламы
10. Классификация спортивных соревнований по уровню, характеру и виду. Цель и задачи проведения спортивных соревнований
11. Требования к проведению спортивных соревнований по гребле академической
12. Кинематические и динамические характеристики гребного цикла
13. Механика весельного гребка в гребле академической
14. Фазовая структура цикла гребка и его временные характеристики
15. Становление техники гребли академической
16. Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли.
17. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия по гребле академической
18. Цель и задачи этапов обучения технике гребли академической
19. Средства обучения технике гребли академической

20. Методы обучения технике гребли академической
21. Контроль и оценка эффективности обучения технике гребли академической
22. Обучение командной гребле и структуре соревновательной деятельности
23. Методика исправления ошибок в технике гребли академической
24. Средства и методы контроля техники спортивной гребли
25. Цель и задачи спортивной подготовки. Содержание спортивной подготовки
26. Закономерности и принципы спортивной подготовки
27. Тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле академической
28. Основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле академической
29. Содержание физической подготовки гребцов. Соотношение общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе гребцов разной квалификации
30. Структура технической подготовки
31. Структура тактической подготовки. Виды и формы спортивной тактики
32. Методы и средства тактической подготовки
33. Особенности тактической подготовки с учетом задач, внешних условий проведения спортивных соревнований, подготовленности соперников, собственной подготовленности и системы отбора
34. Цели, задачи, средства и методы общей физической подготовки на различных этапах годичного цикла
35. Цели, задачи, средства и методы специальной физической подготовки на различных этапах годичного цикла
36. Характеристика силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Контроль уровня развития силовых способностей
37. Средства и методы общей и специальной силовой подготовки
38. Характеристика направлений развития силовых способностей у гребцов
39. Характеристика скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей. Контроль уровня развития скоростных способностей
40. Средства и методы развития скоростных способностей
41. Средства и методы развития спринтерской скорости
42. Средства и методы развития дистанционной скорости
43. Характеристика выносливости гребцов. Факторы, влияющие на проявление выносливости. Контроль уровня развития выносливости
44. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в гребле академической
45. Характеристика координационных способностей. Факторы, влияющие на

проявление координационных способностей. Контроль уровня развития координационных способностей у гребцов

46. Средства и методы развития координационных способностей у гребцов

47. Характеристика гибкости. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Контроль уровня развития гибкости у гребцов

48. Средства и методы развития гибкости у гребцов

49. Структура, средства и методы психологической подготовки гребцов

50. Структура и содержание теоретической подготовки с учетом этапов и периодов годового цикла. Средства и методы теоретической подготовки

51. Структура и содержание интегральной подготовки с учетом этапов и периодов годового цикла. Средства и методы интегральной подготовки

52. Структура многолетнего процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля академическая)

53. Виды планирования подготовки гребцов

54. Характеристика малых циклов (микроциклов) тренировки гребцов

55. Характеристика средних циклов (мезоциклов) тренировки гребцов

56. Годичный цикл подготовки, факторы, определяющие его структуру

57. Цель, задачи и сущность управления процессом спортивной подготовки

58. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов

59. Виды педагогического контроля. Выбор методов и средств контроля в зависимости от длительности и направленности тренировочного процесса

60. Критерии оценки эффективности управления спортивной подготовкой

61. Оперативная и текущая коррекция тренировочного процесса

62. Коррекция построения микроциклов, этапов и периодов в годовом цикле с учетом динамики уровня подготовленности спортсменов

63. Значение и задачи спортивного отбора. Объект и виды отбора

64. Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах

65. Программно-руководящие документы в работе ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ, СШ-УОР и национальной команды

66. Прикладные виды гребного спорта

67. Организация спортивно-массовой работы по гребле академической среди населения

68. Совершенствование техники гребли академической

69. Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гребля академическая)

70. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (гребля академическая) в Республике Беларусь и их эксплуатация



71. Материально-техническое обеспечение для занятий греблей академической
72. Этапы и содержание научно-исследовательской работы
73. Виды научных работ и формы их представления
74. Средства, методы и направления научных исследований в гребле академической
75. Организация и проведение педагогического эксперимента

### **БИЛЕТ № 1**

1. Использование гребли в качестве средства передвижения.
2. Основные понятия о технике безключинной гребли.

### **БИЛЕТ № 2**

1. Возникновение спортивной гребли.
2. История развития техники безключинной гребли.

### **БИЛЕТ № 3**

1. Этапы развития гребного спорта.
2. Факторы, обеспечивающие эффективность движений в гребной механической системе.

### **БИЛЕТ № 4**

1. Создание международных федераций по гребному спорту.
2. Механика весельного гребка в ключинной гребле.

### **БИЛЕТ № 5**

1. Знаменательные даты развития гребного спорта в СССР.
2. Механика весельного гребка в безключинной гребле.

### **БИЛЕТ № 6**

1. История проведения Олимпийских игр, Чемпионатов Мира и Европы.
2. Основные понятия о динамических характеристиках гребного цикла.

### **БИЛЕТ № 7**

1. Достижения советских гребцов на международной арене.
2. Кинематические характеристики гребного цикла.

### **БИЛЕТ № 8**

1. Развитие гребного спорта в Республике Беларусь и итоги спортивного года.
2. Подъемная сила и пропульсивный механизм весельного гребка.

### **БИЛЕТ № 9**

1. Современное состояние гребного спорта и тенденции его развития.
2. Физические свойства воды и основные понятия о гидростатике.

### **БИЛЕТ № 10**

1. Классификация и терминология в гребном спорте.
2. Закономерности гидродинамики.