

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

для самопроверки и самоконтроля

по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»

1. Дать определение термину «профессия».
2. Отличительные особенности мотивов и стимулов трудовой деятельности человека.
3. Какими педагогическими способностями должен обладать будущий тренер.
4. Что характеризует профессию “тренер-преподаватель по гребному спорту”.
5. Как называется первый этап и первая ступень получения высшего образования.
6. Как называется второй этап и первая ступень получения высшего образования.
7. Какие особенности второй ступени получения высшего образования.
8. Какие существуют ученые звания в высших учебных заведениях.
9. Какие существуют должности в высших учебных заведениях.
10. Как называется университет, факультет и кафедра где вы обучаетесь.
11. Преподавательский состав кафедры водных видов спорта, специализирующийся на подготовке тренеров по гребному и парусному спорту.
12. Основные действия преподавателя для соблюдения техники безопасного проведения учебных и учебно-тренировочных занятий по спорту.
13. Основные требования к занимающемуся для соблюдения техники безопасного проведения учебных и учебно-тренировочных занятий по спорту.
14. Изучаемые дисциплины по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребному спорту)».
15. Отличительные особенности лекционного и методического занятий.
16. Отличительные особенности практического и семинарского занятий.
17. Отличительные особенности зачета, как одной из форм контроля качества освоения студентами отдельных разделов учебной дисциплины.
18. Отличительные особенности экзамена, как одной из форм контроля качества освоения студентами отдельных разделов учебной дисциплины.

Тема :«ИСТОРИЯ И ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ГРЕБНОГО СПОРТА»

19. Наиболее важные периоды использования гребли в качестве средства передвижения (4 периода).
20. Специфические особенности использование плавающих предметов
21. для переправы через водные препятствия.
22. Исторические предпосылки применение весла в виде рычага первого порядка для передвижения лодки.
23. Расширение возможностей весельного движителя за счет преимуществ рычага второго порядка в истории гребли.
24. Преимущества и недостатки безключинной гребли.
25. Преимущества и недостатки ключинной гребли.
26. Какие условия необходимы для преобразования средства передвижения
27. в вид спорта (7 условий).
28. 8. Исторические предпосылки проведения первых соревнований среди гребцов-перевозчиков.
29. 9. Первые соревнования в избранном виде спорта и предшествующие им исторические предпосылки.
30. 10. Этапы развития гребного спорта.
31. 11. Пять наиболее значимых исторических события, характеризующие 1 этап развития гребного спорта.
32. 12. Характеристика второго этапа развития гребного спорта.
33. 13. Требования к общественным объединениям (ОО) – федерациям или ассоциациям по видам спорта.
34. 14. Структура международной федерации гребли.
35. 15. Развитие международной федерации по избранному виду спорта.
36. 16. Структура и организация работы национальной федерации или ассоциации по избранному виду спорта.
37. 17. Виды спорта культивируемые международной и национальной федерациями или ассоциацией по избранному виду спорта.
38. Название и содержание работы отдельных комиссий, входящих в состав международной и национальной федерациями или ассоциацией по избранному виду спорта.
39. Избранный вид гребного спорта в программе Олимпийских игр.
40. Избранный вид гребного спорта в программе чемпионатов мира.
41. Избранный вид гребного спорта в программе чемпионатов Европы.
42. Возникновение спортивной гребли в Республике Беларусь.
43. Лучшие результаты выступления белорусских гребцов на Олимпийских играх в составе сборной команды Советского союза с 1952 по 1992 год.
44. Наилучшие результаты белорусских гребцов на Олимпийских играх с 1996 по 2008 год.
45. Результаты выступления белорусских гребцов на Олимпийских играх с 2012 по 2016 года.
46. Отличительные особенности государственных и общественных организации, отвечающие за развитие гребного спорта в Республике Беларусь.

47. Государственные организации, отвечающие за развитие гребного спорта в Республике Беларусь.
48. Общественные организации, отвечающие за развитие гребного спорта в Республике Беларусь.
49. Дать характеристике следующим тенденциям развития гребного спорта: повышение спортивных результатов, расширение географии, обострение конкуренции.
50. Дать характеристике следующим тенденциям развития гребного спорта: расширение календаря соревнований, плотность результатов, совершенствование инвентаря, системы подготовки спортсменов и тренеров, Создание равных условий.
51. Дать характеристике следующим тенденциям развития гребного спорта: улучшение зрелищности, международное сотрудничество, совершенствование системы управления международными и национальными федерациями.
52. Итоги выступления гребцов национальной команды Республики Беларусь по избранному виду спорта на чемпионате мира 2019 года.
53. Итоги выступления гребцов молодежной команды спортсменов до 23 лет и юношеской команды Республики Беларусь по избранному виду спорта на чемпионате мира 2019 года.
54. Задачи, решаемые гребным спортом в физическом воспитании населения.
55. Три группы гребного спорта культивируемых в Республике Беларусь.
56. Программа соревнований по избранному виду спорта в Олимпийских играх 2020 года.
57. Программа соревнований по избранному виду спорта на чемпионате мира 2019 года.
58. Правила записи отдельных номеров программы (классы судов) соревнований в различных видах гребного спорта

59. Тема : «ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГРЕБНОГО СПОРТА»

60. Физические свойства воды: вязкость, плотность.
61. Физические свойства воды: удельный вес, сжимаемость, смачиваемость.
62. Точка приложения и направление силы тяжести у тела в толще воды.
63. Точка приложения и направление выталкивающей силы у тела в толще воды.
64. Вертикальное равновесие тела в толще воды.
65. Условия тонущего тела в воде.
66. Условия всплывающего тела в воде.
67. Условия, приводящие тело во вращение в толще воды.
68. Точки приложения и направления сил тяжести и выталкивающей у плавающего тела, выведенного из состояния равновесия.
69. Расположение и значение метацентра в равновесии плавающего тела.
70. Условие, при котором выведенное из равновесия плавающее тело перевернется.
71. Условие, при котором выведенное из равновесия плавающее тело вернется в исходное состояние.

72. Остойчивость и коэффициентом устойчивости плавающего тела.
73. Принцип обратимости в стационарном потоке.
74. Уравнение неразрывности потока воды.
75. Составные части общего давления воды в трубке тока.
76. Динамическое давление воды в трубке тока.
77. Уравнение Бернулли.
78. Составные части сопротивления движению тела в воде.
79. Сопротивление формы тела.
80. Влияние ламинарного вихреобразования на силу трения при движении тела в воде.
81. Влияние турбулентного вихреобразования на силу трения при движении тела в воде.
82. Составные части волнового сопротивления при движении тела по воде.
83. Силы, действующие на тело при перпендикулярном воздействии потока воды на лопасть весла.
84. Расположение подъемной силы, относительно силы упора при воздействии потока воды на лопасть весла.
85. Расположение подъемной силы, относительно силы лобового сопротивления при воздействии потока воды на лопасть весла.
86. Расположение и направление действия силы сопротивления и топящей силы при воздействии потока воды на лопасть весла.
87. Условие, при котором подъемная сила преобразуется в топящую силу при воздействии потока воды на лопасть весла.
88. Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – **«Плоскости и направления движения»**.
89. Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – **«Расстояние»**.
90. Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – **«Траектория движения»**.
91. Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – **«Амплитуда движения»**.
92. Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – **«Шаг или прокат лодки»**.
93. Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли - **«Длительность или время выполнения движения»**.
94. Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – **«Темп гребли»**
95. Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – **«Ритм гребли»**.
96. Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – **«Скорость и ускорение»**.
97. Дать определение и указать значение динамической характеристике техники гребли - **«Величина и направление действия внешних и внутренних сил»**.
98. Дать определение и указать значение динамической характеристике техники гребли - **«Механическая работа»**.

99. Дать определение и указать значение динамической характеристике техники гребли - *«Мощность работы»*.
100. Дать определение и указать значение динамической характеристике техники гребли - *«Динамограмма усилия»*.
101. *Формы динамограмм усилия на лопастях весла* в воде и их отличительные особенности.
102. *Три основных фактора, влияющих на эффективность передачи усилия с лопасти на корпус лодки* в избранном виде спорта.
103. Особенности влияния *первого фактора* на эффективность передачи усилия с лопасти на корпус лодки в избранном виде спорта.
104. Особенности влияния *второго фактора* на эффективность передачи усилия с лопасти на корпус лодки в избранном виде спорта.
105. Особенности влияния третьего *фактора* на эффективность передачи усилия с лопасти на корпус лодки в избранном виде спорта.

**106. Тема «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
107. СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕБНОМУ СПОРТУ»**

108. Дать определение термину «спортивное соревнование» и на основании каких документов оно проводится.
109. Классификация соревнований по их уровню и виду.
110. Классификация соревнований по их характеру.
111. Классификация соревнований по значимости для спортсмена.
112. Состав главной судейской коллегии.
113. Ответственность главного судьи соревнований.
114. Обязанность главного судьи соревнований.
115. Ответственность главного секретаря соревнований.
116. Обязанность главного секретаря соревнований.
117. Раздел положения о соревнованиях – «Общее положение», правила формулировки названия соревнований .
118. Раздел положения о соревнованиях – «Общее положение», формулировка цели и задач соревнований.
119. Содержание раздела положения о соревнованиях – «Руководство спортивного соревнования».
120. Содержание раздела положения о соревнованиях – «Сроки и место проведения соревнований».
121. Содержание раздела положения о соревнованиях – «Участвующие организации и условия участия в соревнованиях».
122. Содержание разделов положения о соревнованиях – «Программа соревнований», «Порядок и условия проведения личного и командного первенства, определение победителей призеров».
123. Содержание разделов положения о соревнованиях – «Порядок и виды награждения участников и команд», «Время и место подачи заявок, и время жеребьевки».
124. Содержание раздела положения о соревнованиях – «Условия организации питания и размещения участников, хранение спортивного инвентаря, обеспечение транспортом».

125. Содержание раздела положения о соревнованиях – «Порядок открытия и закрытия соревнований».
126. Основные службы, входящие в обслуживающий персонал соревнований по гребному спорту.
127. Требования к организации работы медико-санитарной службы на соревнованиях по гребному спорту.
128. Требования к организации работы комендантской группы на соревнованиях по гребному спорту.
129. Требования к организации работы вспомогательного персонала судейской коллегии на соревнованиях по гребному спорту.
130. Требования к организации работы волонтеров на соревнованиях по гребному спорту.
131. Состав организационного комитета по проведению соревнований по гребному спорту.
132. Содержание работы организационного комитета соревнований по вопросам приема, размещения и питания участников соревнований, обеспечения безопасности.
133. Содержание работы организационного комитета соревнований по вопросам: обеспечение необходимым оборудованием, организация медицинской службы.
134. Содержание работы организационного комитета соревнований по вопросам: организация пропаганды соревнований, обеспечение торжественных церемониалов.
135. Содержание работы организационного комитета соревнований по вопросам: обеспечение участников соревнований билетами на обратную дорогу, создание максимально удобных условий для зрителей.
136. Требования к организации и проведению церемониала – «Парад открытия соревнований».
137. Требования к организации и проведению церемониала – «Парад закрытия соревнований».
138. Требования к организации и проведению церемониала – «Церемония награждения».
139. Требования к рекламе на соревнованиях.
140. Что должен знать участник соревнований по следующим требованиям: «Знать и соблюдать Правила соревнований», «Быть дисциплинированными, корректными и вежливыми по отношению к другим участникам, судьям, тренерам, представителям, обслуживающему персоналу и зрителям».
141. Что должен знать участник соревнований по следующим требованиям: «Безоговорочно выполнять все указания судейской коллегии», «Вести честную спортивную борьбу».
142. Что должен знать участник соревнований по требованию - «Не допускать умышленных действий с целью получения преимущества перед соперниками».
143. Что должен знать участник соревнований по требованию – «В случаях повреждения или переворачивания лодки, держаться и не отплывать от нее до появления спасателей».

144. Что должен знать участник соревнований по требованию – «При необходимости прекратить гонку и оказать помощь пострадавшему экипажу».
145. Что должен знать участник соревнований по требованию – «Проявлять уважение к судьям и не вступать в пререкания с членами судейской коллегии».
146. Что должен знать участник соревнований по требованиям – «Быть одетыми в спортивную форму своей организации или сборной команды», «Являться на церемонии парадов открытия и закрытия, награждения».
147. Какими правами обладает участник соревнований.
148. Какие взыскания могут быть наложены на участника соревнований судьями соревнований.
149. За какие нарушения участнику соревнований могут быть вынесены взыскания: замечание, предупреждение.
150. За какие нарушения участнику соревнований могут быть вынесены взыскания: дисквалификация на один заезд, дисквалификация на весь период проведения соревнований.
151. За какие нарушения участнику соревнований могут быть вынесены взыскание: длительная спортивная дисквалификация.
152. Определение понятия «Структура Правил соревнований».
153. Разновидности Правил соревнований по гребному спорту.
154. Содержание раздела Правил соревнований – «Общее положение».
155. Содержание раздела Правил соревнований – «Участники соревнований».
156. Содержание раздела Правил соревнований – «Представители и тренеры команд».
157. Содержание раздела Правил соревнований – «Классы лодок».
158. Содержание раздела Правил соревнований – «Характеристика лодок для участия в соревнованиях».
159. Содержание раздела Правил соревнований – «Оборудование гребной дистанции».
160. Содержание раздела Правил соревнований – «Организация старта».
161. Содержание раздела Правил соревнований – «Особенности прохождения соревновательной дистанции».
162. Содержание раздела Правил соревнований – «Фиксация финиша».
163. Содержание раздела Правил соревнований – «Дисквалификация, протесты, апелляции».
164. Содержание раздела Правил соревнований – «Система отбора и квалификации».
165. Содержание раздела Правил соревнований – «Приложение».
166. Определение понятия «Гребной канал».
167. Категории гребных каналов.
168. Требования к каналам высшей категории.
169. Требования к каналам I категории.
170. Требования к каналам II категории.

171. Требования к оснащению старта.
172. Разметка зоны старта.
173. Сооружения зоны старта.
174. Ширина дорожек и их количество на соревновательной дистанции.
175. Требования к плавающей разметке соревновательной дистанции.
176. Разметка зоны финиша.
177. Сооружения финиша.
178. Оборудование финиша.
179. Оборудование мест для работы контрольной комиссии.
180. Описания вида спорта и разновидностей гребли.
181. Классификация гребных судов.
182. Требования к весу спортивных лодок.
183. Требования к длине спортивных лодок.
184. Требования к конструктивным особенностям спортивной лодки.
185. Предварительная организация лодочного контроля до начала соревнований.
186. Организация лодочного контроля до выхода на старт.
187. Организация лодочного контроля после финиша.
188. Судейская стартовая бригада и ее состав.
189. Общие обязанности стартера.
190. Действия стартовой бригады до 2 минут перед стартом.
191. Действия судей при выравнивании лодок на старте.
192. Действия стартера после объявления 2 минут до старта.
193. Основные команды судей при выравнивании лодок на старте.
194. Основные команды стартера.
195. Фальстарт, его определение и последующие действия судей на старте.
196. Судейская бригада арбитров.
197. Права арбитров.
198. Обязанности арбитров.
199. Действия арбитров на старте.
200. Действия арбитров при остановке заезда.
201. 22. Основные команды, используемые арбитром на дистанции.
202. Управляющие действия арбитров при возникновении непредвиденных обстоятельств на дистанции.
203. Действия арбитров на финише.
204. Действия арбитров при возвращении их после финиша на старт.
205. 1. Требования к финишировавшему экипажу.
206. 2. Обязанности судей на финише при определении очередности пересечения финиша экипажами заезда.
207. 3. Обязанности судей на финише при фиксации времени прохождения дистанции участниками заезда.
208. 4. Какие используются варианты при одновременном финише двух или более команд.
209. 5. Отличительные особенности использования фотофиниша и видеозаписи на финише.
210. 6. Содержание именной заявки для участия в соревнованиях.

211. 7. Содержание предварительной заявки для участия в соревнованиях.
212. 8. Содержание технической заявки для участия в соревнованиях.
213. 9. Содержание записи экипажа для участия в соревнованиях.
214. 10. Используемая терминология и аббревиатура в системе квалификации.
215. 11. В каких случаях применяется жеребьевка при формировании состава участников заезда.
216. 12. Возможные варианты дозаявки участников на соревнованиях.
217. 13. Возможные варианты замены участников на соревнованиях.
218. 14. Система отбора в финальные заезды.
219. 15. Основные требования к подаче жалобы или протеста.
220. 16. Характеристика дисквалификации участников соревнований в заезде.
221. 17. Характеристика дисквалификации участников на весь период соревнований.
222. 18. Назначение апелляционной комиссии или жюри соревнований.
223. 19. Требования к оформлению и срокам подачи жалобы или протеста.
224. 20. Кто и в какой форме рассматривает жалобу или протест на соревнованиях.
225. 21. Кто и в какой форме рассматривает апелляцию на соревнованиях.
- 226.

227. Вопросы семинарского занятия

228. для студентов 1 курса дневной формы получения образования во 2 семестре по теме: «ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ В СПОРТИВНЫХ СУДАХ» 1-4 вопросы по учебной дисциплине Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»

229. Дать определение понятиям: «эволюция», «техника» и «техника спортивной гребли».
230. Характеристика техники первой (1 техника) разновидность техники гребли избранного вида спорта в процессе ее эволюции.
231. Характеристика техники второй (2 техника) разновидность техники гребли избранного вида спорта в процессе ее эволюции.
232. Характеристика техники третьей (3 техника) разновидность техники гребли избранного вида спорта в процессе ее эволюции.
233. Характеристика техники четвертой (4 техника) разновидность техники гребли избранного вида спорта в процессе ее эволюции.
234. Характеристика техники пятой (5 техника) разновидность техники гребли избранного вида спорта в процессе ее эволюции.
235. Какие технические элементы из каждого эволюционной разновидности вошли в современную технику гребли избранного вида спорта.

236. Дать определение понятиям: «гребной цикл», «периоды гребного цикла», «фазы гребного цикла».
237. Дать определение «основное положение гребца в лодке» и описать основные положения гребца в избранном виде спорта.
238. Дать определение понятиям: «исходное положение гребца в лодке» и описать исходные положения гребца в избранном виде спорта.
239. Варианты посадки и хвата весла в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ).
240. Дать определение понятиям: «лодка движется по поверхности воды ...», «сопротивление лопасти – это...», «Величина сопротивления лопасти в воде зависит от ...».
241. Дать определение понятиям: «преодолевать лопастью сопротивление воды можно за счет...», «рычажный механизм весельного гребка должен ...».
242. Последовательность изменения кинематических и динамических показателей в гребном цикле.
243. Что необходимо для создания опоры лопасти в воде в избранном виде спорта.
244. Что необходимо для развития максимального усилия на весле в избранном виде спорта.
245. Что необходимо для ускоренного движения массы гребца и рукоятки лопасти в избранном виде спорта.
246. Что необходимо для достижения максимальной скорости лодки в цикле гребка в избранном виде спорта.
247. Что необходимо для сохранения эффективной передачи усилия с лопасти на лодку в опорном периоде гребка в избранном виде спорта.
248. Какие фазы выделяют в первой половине опорного периода и требования к фазе захвата.
249. Решение первой задачи (1 задача) фазы захвата в избранном виде спорта.
250. Решение второй задачи (2 задача) фазы захвата в избранном виде спорта.
251. Решение третьей задачи (3 задача) фазы захвата в избранном виде спорта.
252. Решение первой задачи (1 задача) фазы подтягивания или проводки в избранном виде спорта.
253. Решение второй задачи (2 задача) фазы подтягивания или проводки в избранном виде спорта.
254. Решение третьей задачи (3 задача) фазы подтягивания в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ).

Тема: «ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ В СПОРТИВНЫХ СУДАХ»

1. Дать определение понятиям: «эволюция», «техника» и «техника спортивной гребли».
2. Характеристика техники первой (1 техника) разновидность техники гребли избранного вида спорта в процессе ее эволюции.
3. Характеристика техники второй (2 техника) разновидность техники гребли избранного вида спорта в процессе ее эволюции.
4. Характеристика техники третьей (3 техника) разновидность техники гребли избранного вида спорта в процессе ее эволюции.
5. Характеристика техники четвертой (4 техника) разновидность техники гребли избранного вида спорта в процессе ее эволюции.
6. Характеристика техники пятой (5 техника) разновидность техники гребли избранного вида спорта в процессе ее эволюции.
7. Какие технические элементы из каждой эволюционной разновидности вошли в современную технику гребли избранного вида спорта.
8. Дать определение понятиям: «гребной цикл», «периоды гребного цикла», «фазы гребного цикла».
9. Дать определение «основное положение гребца в лодке» и описать основные положения гребца в избранном виде спорта.
10. Дать определение понятиям: «исходное положение гребца в лодке» и описать исходные положения гребца в избранном виде спорта.
11. Варианты посадки и хвата весла в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ).
12. Дать определение понятиям: «лодка движется по поверхности воды ...», «сопротивление лопасти – это...», «Величина сопротивления лопасти в воде зависит от ...».
13. Дать определение понятиям: «преодолевать лопастью сопротивление воды можно за счет...», «рычажный механизм весельного гребка должен ...».
14. Последовательность изменения кинематических и динамических показателей в гребном цикле.
15. Что необходимо для создания опоры лопасти в воде в избранном виде спорта.
16. Что необходимо для развития максимального усилия на весле в избранном виде спорта.
17. Что необходимо для ускоренного движения массы гребца и рукоятки лопасти в избранном виде спорта.
18. Что необходимо для достижения максимальной скорости лодки в цикле гребка в избранном виде спорта.
19. Что необходимо для сохранения эффективной передачи усилия с лопасти на лодку в опорном периоде гребка в избранном виде спорта.
20. Какие фазы выделяют в первой половине опорного периода и требования к фазе захвата.
21. Решение первой задачи (1 задача) фазы захвата в избранном виде спорта.
22. Решение второй задачи (2 задача) фазы захвата в избранном виде спорта.
23. Решение третьей задачи (3 задача) фазы захвата в избранном виде спорта.
24. Решение первой задачи (1 задача) фазы подтягивания или проводки в избранном виде спорта.

25. Решение второй задачи (2 задача) фазы подтягивания или проводки в избранном виде спорта.
26. Решение третьей задачи (3 задача) фазы подтягивания в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ).
27. Фазовый состав второй половины опорного периода и их цели.
28. Решение 3 задачи фазы проводки в гребле академической.
29. Решение первой задачи фазы отталкивания в гребле на байдарках и каноэ.
30. Решение второй задачи фазы отталкивания гребле на байдарках и каноэ.
31. Решение третьей задачи фазы отталкивания в гребле на байдарках и каноэ.
32. Решение первой задачи фазы выхода лопасти из воды.
33. Решение второй задачи фазы выхода лопасти из воды.
34. Решение третьей задачи фазы выхода лопасти из воды.
35. Решение первой задачи фазы подготовки.
36. Решение второй задачи фазы подготовки.
37. Решение третьей задачи фазы подготовки.
38. Дать определение понятия «структура соревновательной деятельности».
39. Основные элементы структуры соревновательной деятельности.
40. Определение понятия «старт» и его особенности в избранном виде спорта.
41. Определение понятия «стартовое ускорение» и его особенности в избранном виде спорта.
42. Определение понятия «дистанционный ход» и его особенности в избранном виде спорта.
43. Определение понятия «техника тактических действий» и ее особенность в избранном виде спорта.
44. Определение понятия «финишное ускорение» и ее особенности в избранном виде спорта.
45. Определение понятия «техника финиширования» и ее особенности в избранном виде спорта.
46. Отличительные особенности командной гребли в избранном виде спорта.
47. Раскрыть особенности командной гребли – «Синхронность достижения максимума усилий у всех членов экипажа».
48. Раскрыть особенности командной гребли – «Синхронным перемещением массы гребца в лодке» в гребле академической.
49. Раскрыть особенности командной гребли – «Повышенными требованиями к точности выполнения элементов гребного цикла» в гребле академической.
50. Раскрыть особенности командной гребли – «Одновременным выполнением фазовой структуры гребка» в гребле академической.
51. Раскрыть особенности командной гребли – «Согласованностью ускорений рукояток весел во время основных рабочих движений» в гребле академической.
52. Раскрыть особенности командной гребли – «Вклад всех членов экипажа в устойчивое положение лодки по курсу» в гребле академической.
53. Раскрыть особенности командной гребли – «Согласованность достижения пиковых максимумов кинематических характеристик» в гребле на байдарках и каноэ.

54. Раскрыть особенности командной гребли – «Допустимое рассогласование моментов входа весел в воду» в гребле на байдарках.
55. Раскрыть особенности командной гребли – «Более высокая скорость нарастания усилий на лопасти «Хорошая устойчивость лодки по курсу» в гребле на байдарках и каноэ.
56. Раскрыть особенности командной гребли – «Высокая средняя дистанционная скорость» в гребле на байдарках и каноэ.
57. Раскрыть особенности командной гребли – «Незначительное уменьшение амплитуды гребка» в гребле на байдарках и каноэ.
58. Раскрыть особенности командной гребли – «Устойчивость ритмовой структуры гребли» в гребле на байдарках и каноэ.
59. Причины возникновения ошибок в технике гребли.
60. Основные ошибки в фазе захвата.
61. Основные ошибки в фазе проводки в гребле академической.
62. Основные ошибки в фазе подтягивания в гребле на байдарках и каноэ.
63. Основные ошибки в фазе отталкивания в гребле на байдарках и каноэ.
64. Основные ошибки в фазе выхода лопасти из воды.
65. Основные ошибки в фазе подготовки.

Тема :«ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ»

1. Уровни владения техникой.
2. Отличительные особенности техники гребли на уровне «знания».
3. Характеристика техники гребли на уровне «копирование».
4. Отличительные особенности техники гребли на уровне «умения».
5. Характеристика техники гребли на уровне «навыка».
6. Основные функции тренера и спортсмена в процессе обучения.
7. Этапы обучения технике гребли.
8. Цель и задачи первого этапа обучения.
9. Знания, формируемые на первом этапе обучения.
10. Умения, которые должен освоить гребец на первом этапе обучения.
11. Цель и задачи второго этапа обучения.
12. Знания, формируемые на втором этапе обучения.
13. Умения, которые должен освоить гребец на втором этапе обучения.
14. Цель и задачи третьего этапа обучения.
15. Знания, формируемые на третьем этапе обучения.
16. Умения, которые должен освоить гребец на третьем этапе обучения.
17. Навыки третьего этапа обучения технике гребли.
18. Цель и задачи четвертого этапа обучения.
19. Знания, формируемые на четвертом этапе обучения.
20. Умения, которые должен освоить гребец на четвертом этапе обучения.
21. Навыки четвертого этапа обучения технике гребли.
22. Методы обучения технике гребли.
23. Перечень методов, относящихся к группе словесных методов.
24. Особенности методов: дидактический рассказ, описание и объяснение.
25. Особенности методов: беседа, разбор и лекция.
26. Особенности методов: инструктирование, комментарии и замечания.
27. Особенности методов: распоряжения, команды и указания.
28. Перечень методов, относящихся к группе наглядных методов.

29. Особенности метода - «непосредственная наглядность».
30. Особенности метода – «опосредованная наглядность»
31. Особенности методов – «направленного прочувствования двигательного действия» и «срочной информации».
32. Преимущества и недостатка целостного метода обучения технике гребли.
33. Основные правила применения целостно-расчлененного метода обучения технике гребли.
34. Особенности сопряженного метода обучения технике гребли.
35. Основные принципы обучения технике гребли.
36. Какие требования предъявляет принцип сознательности и активности.
37. Значение внешних и внутренних источников информации при соблюдении принципа наглядности.
38. Значение принципа доступности в методике обучения технике гребли.
39. Формированием двигательной памяти с учетом принцип систематичности в процессе обучения технике гребли.
40. Группы средств обучения технике гребли.
41. Значение наглядно-демонстрационных средств обучения.
42. Составляющие вспомогательных средства обучения.
43. Основные средства обучения технике гребли.
44. Средства контроля и коррекции технической подготовки.
45. Значение внешних и внутренних условий в предпосылках, благоприятствующие овладению техникой гребли.
46. Восемь основных предпосылок, благоприятствующих овладению техникой гребли
47. Составляющие предпосылок врожденная (генетическая) предрасположенность спортсмена и наличие «положительной установки» спортсмена.
48. Составляющие предпосылок: уровень подготовленности педагога-тренера, внешняя социальная атмосфера и материально-техническое обеспечение процесса обучения.
49. Составляющие предпосылок: система подготовки гребца, наличие средств контроля и управления качеством процесса обучения, а также возможность участия в соревнованиях различного уровня.
50. Пять основных форм организации занимающихся на занятии.
51. Преимущества и недостатки фронтальной формы организации занимающихся.
52. Преимущества и недостатки организации занимающихся с разделением их на отдельные группы.
53. Преимущества и недостатки индивидуальной формы организации занимающихся на занятии.
54. Преимущества и недостатки поточной и круговой форм организации занимающихся на занятии.
55. Десять последовательных действий в методике разучивания новых движений.

Тема: «ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ГРЕБЦОВ»

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 тренировочных упражнений 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.
57. Шесть основных признаков, характеризующих тренировочные нагрузки.
58. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Направленность тренировочных нагрузок».
59. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Величина воздействия».
60. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Суммарный объем».
61. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Интенсивность».
62. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Преимущественное ее энергообеспечение».
63. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Специфичность».
64. Шесть компонентов тренировочного упражнения.

65. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Величина однократной нагрузки».
66. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Длительность и характер интервала отдыха между нагрузками».
67. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Количество повторений в серии».
68. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Время отдыха между сериями».
69. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Общее количество серий».
70. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Суммарный объем и интенсивность тренировочного упражнения».
71. Семь закономерностей спортивной тренировки.
72. Закономерность спортивной тренировки – «Специализация и направленность на максимальный результат».
73. Закономерность спортивной тренировки – «Единство общей и специальной подготовки».
74. Закономерность спортивной тренировки – «Доступность и постепенность тренирующих воздействий».
75. Закономерность спортивной тренировки – «Учет индивидуальных особенностей спортсмена».
76. Закономерность спортивной тренировки – «Непрерывность тренировочного процесса».
77. Закономерность спортивной тренировки – «Волнообразность изменения тренирующих воздействий».
78. Закономерность спортивной тренировки – «Цикличность построения тренировочного процесса».
79. Шесть сторон (видов) подготовленности спортсмена.
80. Характеристика физической подготовки спортсмена.
81. Характеристика технической подготовки спортсмена.
82. Характеристика тактической подготовки спортсмена.
83. Характеристика теоретической подготовки спортсмена.
84. Характеристика психологической подготовки спортсмена.
- Характеристика интегральной подготовки спортсмена.

**Тема: «МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ГРЕБЦОВ»**

1. Дать определение понятию - «силовые способности».
2. Перечислить 5 основных проявлений силовых способностей в спорте.
3. Дать определение проявлений силовых способностей: «максимальная сила», «взрывная сила».
4. Дать определение проявлений силовых способностей: «силовая выносливость», «статическая сила», «скоростно-силовые способности».
5. Перечислить основные режимы работы мышц человека в спорте.
6. Перечислить 6 основных факторов, от которых зависит проявление силовых способностей спортсмена.
7. Характеристика факторов «физиологический поперечник мышц» и «количество включенных в работу двигательных единиц», от которых зависит проявление силовых способностей спортсмена.

8. Характеристика факторов «соотношение мышечных волокон различных типов» и «состояние мышечно-связочного аппарата и «рычажного механизма движения», от которых зависит проявление силовых способностей спортсмена.
9. Характеристика факторов «точность межмышечной координации» и «энергетика мышечного сокращения», от которых зависит проявление силовых способностей спортсмена.
10. Перечислить основные направления развития силовых способностей.
11. Дать характеристику 1 направления развития силовых способностей.
12. Дать характеристику 2 направления развития силовых способностей.
13. Дать характеристику 3 направления развития силовых способностей.
14. Дать характеристику 4 направления развития силовых способностей.
15. Промежуточные задачи, решение которых позволяет развивать максимальную силу у гребцов.
16. Характеристика тренировочных нагрузок, используемых при решении заключительных двух задач при развитии максимальной силы у гребцов.
17. Промежуточные задачи, решение которых позволяет развивать «взрывную силу» у гребцов.
18. Характеристика тренировочных нагрузок, используемых при решении заключительной задачи при развитии «взрывной силы» у гребцов.
19. Промежуточные задачи, решение которых позволяет развивать «силовую выносливость» у гребцов.
20. Характеристика тренировочных нагрузок, используемых при решении заключительной задачи при развитии силовой выносливости у гребцов.
21. Промежуточные задачи, решение которых позволяет развивать статическую силу у гребцов.
22. Характеристика тренировочных нагрузок, используемых при решении заключительной задачи при развитии статической силы у гребцов.
23. Перечислить 7 условий, способствующих повышению силы мышц.
24. Охарактеризовать следующие условия, способствующих повышению силы мышц: «Разминка», «Последствие предыдущей работы».
25. Охарактеризовать следующие условия, способствующих повышению силы мышц: «Дополнительные движения», «Подготовительные движения».
26. Охарактеризовать следующие условия, способствующих повышению силы мышц: «Рациональная координация в работе мышц», «Настройка, инструктаж и эмоции», «Специальное стимулирование мышц».
27. Перечислить 4 группы упражнений силовой направленности на суше у гребцов.
28. Перечислить воздействия, за счет которых можно изменять сопротивления в силовых упражнениях на суше.
29. Охарактеризовать особенности изменения сопротивления в упражнениях с использованием: «собственного веса спортсмена» и «внешних отягощений».
30. Охарактеризовать особенности изменения сопротивления в упражнениях с использованием: «рычажного механизма», «блочных устройств».
31. Охарактеризовать особенности изменения сопротивления в упражнениях с использованием: «инерционных устройств», «амортизаторов».
32. Охарактеризовать особенности изменения сопротивления в упражнениях с использованием: «сопротивления среды», «сопротивления трения», «комбинированных воздействий».
33. Каким требованиям должны отвечать средства специальной силовой подготовки гребцов.
34. Перечислить основные средства специальной силовой подготовки гребцов.
35. Охарактеризовать особенности применения средств СФП: «изокинетических тренажеров», «дополнительное сопротивление лодке», «отягощение сегментов тела гребца».

36. Охарактеризовать особенности применения средств СФП: «дополнительное сопротивление перемещениям отдельных сегментов тела», «увеличение размера лопасти», «гребля в гребном бассейне».
37. Охарактеризовать особенности применения средств СФП: «гребля по мелководью», «гребля против течения и ветра», «гребля на месте или по номерам», «лодка с отягощением».
38. Что надо учитывать при дозировании величины воздействия средств силовой подготовки при гребле в лодке.
39. Чем отличаются понятия «критерии» и «оценка» при контроле уровня развития силовых способностей.
40. Что используется для оценки уровня развития максимальной силы у спортсмена.
41. Что используется для оценки уровня развития «взрывной» силы у спортсмена.
42. Что используется для оценки уровня развития силовой-выносливости у спортсмена.
43. Что используется для оценки уровня развития статической силы у спортсмена.
44. Что используется для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей у спортсмена.
45. Перечислить 7 условий, способствующих повышению силы мышц.
46. Охарактеризовать следующие условия, способствующих повышению силы мышц: «Разминка», «Последствие предыдущей работы».
47. Охарактеризовать следующие условия, способствующих повышению силы мышц: «Дополнительные движения», «Подготовительные движения».
48. Охарактеризовать следующие условия, способствующих повышению силы мышц: «Рациональная координация в работе мышц», «Настройка, инструктаж и эмоции», «Специальное стимулирование мышц».
49. Перечислить 4 группы упражнений силовой направленности на суше у гребцов.
50. Перечислить воздействия, за счет которых можно изменять сопротивления в силовых упражнениях на суше.
51. Охарактеризовать особенности изменения сопротивления в упражнениях с использованием: «собственного веса спортсмена» и «внешних отягощений».
52. Охарактеризовать особенности изменения сопротивления в упражнениях с использованием: «рычажного механизма», «блочных устройств».
53. Охарактеризовать особенности изменения сопротивления в упражнениях с использованием: «инерционных устройств», «амортизаторов».
54. Охарактеризовать особенности изменения сопротивления в упражнениях с использованием: «сопротивления среды», «сопротивления трения», «комбинированных воздействий».
55. Каким требованиям должны отвечать средства специальной силовой подготовки гребцов.
56. Перечислить основные средства специальной силовой подготовки гребцов.
57. Охарактеризовать особенности применения средств СФП: «изокинетических тренажеров», «дополнительное сопротивление лодке», «отягощение сегментов тела гребца».
58. Охарактеризовать особенности применения средств СФП: «дополнительное сопротивление перемещениям отдельных сегментов тела», «увеличение размера лопасти», «гребля в гребном бассейне».
59. Охарактеризовать особенности применения средств СФП: «гребля по мелководью», «гребля против течения и ветра», «гребля на месте или по номерам», «лодка с отягощением».
60. Что надо учитывать при дозировании величины воздействия средств силовой подготовки при гребле в лодке.

61. Чем отличаются понятия «критерии» и «оценка» при контроле уровня развития силовых способностей.
62. Что используется для оценки уровня развития максимальной силы у спортсмена.
63. Что используется для оценки уровня развития «взрывной» силы у спортсмена.
64. Что используется для оценки уровня развития силовой-выносливости у спортсмена.
65. Что используется для оценки уровня развития статической силы у спортсмена.
66. Что используется для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей у спортсмена.

Тема: «ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ НАУКИ»

1. Определение понятия «наука», ее цель и понятия «научное исследование».
2. Задачи научно-исследовательской деятельности.
3. Основные направления научных исследований в гребном спорте.
4. Содержание направлений научных исследований в гребном спорте: «Структура соревновательной деятельности», «Модельные характеристики различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической, психологической, теоретической)».
5. Содержание направлений научных исследований в гребном спорте: «Долгосрочное и оперативное планирование тренировочного процесса», «Многолетний процесс подготовки спортсменов».
6. Содержание направлений научных исследований в гребном спорте: «Методика развития физических качеств спортсмена», «Контроль и управление процессом подготовки гребца».
7. Содержание направлений научных исследований в гребном спорте: «Медико-биологические проблемы спорта», «Психология спортивной деятельности».
8. Содержание направлений научных исследований в гребном спорте: «Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса», «Социальные и правовые особенности гребного спорта».
9. Вид выполняемой научной работы.
10. Актуальные проблемы научных исследований в гребном спорте.
11. Особенности изучения проблем научных исследований в гребном спорте: «Подготовка программно-нормативных документов для специализированных учебно-спортивных учреждений ДЮСШ, УОР, ЦОР и ШВСМ по гребным видам спорта», «Разработка модельных показателей подготовленности высококвалифицированных гребцов».
12. Особенности изучения проблем научных исследований в гребном спорте: «Внедрение современных методов диагностического и информационного обеспечения тренировочного процесса гребцов»,
13. Особенности изучения проблем научных исследований в гребном спорте: «Разработка эффективных тренировочных программ развития общей и специальной физической подготовленности гребцов».
14. Виды научных работ.
15. Научная информация, содержащаяся в следующих формах ее представления: реферат, научный доклад, контрольная работа.

16. Научная информация, содержащаяся в следующих формах ее представления: курсовая работа, научная статья, тезисы.
17. Научная информация, содержащаяся в следующих формах ее представления: дипломная работа, магистерская диссертация, программа.
18. Научная информация, содержащаяся в следующих формах ее представления: информационное письмо, учебное пособие, электронное издание.
19. Научная информация, содержащаяся в следующих формах ее представления: кандидатская диссертация, методические рекомендации, учебно-методические рекомендации.
20. Научная информация, содержащаяся в следующих формах ее представления: учебник, рационализаторское предложение, научная или научно-популярная книга.
21. Определение понятия «метод» исследования и три признака систематизации научных методов.
22. Методы исследований систематизированных по признаку «По способу получения информации».
23. Методы исследований систематизированных по признаку «По сложности используемых средств сбора информации».
24. Методы исследований систематизированных по признаку «По оперативности и целесообразности использования».

Тема: «МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ГРЕБЦОВ»

1. Определение понятия «Физическое качество выносливость» и какие двигательные действия ее характеризуют.
2. Факторы, влияющие на уровень проявления выносливости.
3. Какие уровни владения техникой характеризуют фактор «Техническое мастерство».
4. Какие обстоятельства оказывают влияние на фактор «Биоэнергетический потенциал».
5. Какие личностные качества спортсмена формируют фактор «Личностно-психологические свойства человека».
6. От чего зависит проявление фактора «Функциональная экономичность».
7. От чего зависит проявление фактора «Функциональная устойчивость».
8. Какие разновидности проявления физического качества – выносливость.
9. Определение понятий «Общая выносливость», «Специальная выносливость».
10. Определение понятий «Аэробная выносливость». «Анаэробная выносливость».
11. Основные направления развития физического качества – выносливость у гребцов.
12. Характеристика 1 и 2 направлений развития физического качества – выносливость у гребцов.
13. Характеристика 3 и 4 направлений развития физического качества – выносливость у гребцов.
14. Характеристика 5 и 6 направлений развития физического качества – выносливость у гребцов.

15. Определение понятия «Аэробная выносливость» и от развития каких систем организма в первую очередь зависит ее проявление.
16. Система внешнего дыхания и ее влияние на проявление аэробной выносливости.
17. Кислородотранспортная система и ее влияние на проявление аэробной выносливости.
18. Системы утилизации кислорода и их влияние на проявление аэробной выносливости.
19. Системы поддержания равновесия и их влияние на проявление аэробной выносливости.
20. Определение понятия «Анаэробная выносливость», и от каких путей энергообеспечения организма в первую очередь зависит ее проявление.
21. Характеристика алактатных возможностей энергообеспечения при проявлении анаэробной выносливости.
22. Характеристика лактатных возможностей энергообеспечения при проявлении анаэробной выносливости.
23. Направления развития аэробной выносливости.
24. Особенности развития аэробной выносливости с использованием тренировочных нагрузок 1 направления развития выносливости.
25. Особенности развития аэробной выносливости с использованием тренировочных нагрузок 2 направления развития выносливости.
26. Особенности развития аэробной выносливости с использованием тренировочных нагрузок 3 направления развития выносливости.
27. Особенности развития аэробной выносливости с использованием тренировочных нагрузок 4 направления развития выносливости.
28. Направления развития анаэробной выносливости с учетом отдельных механизмов данного энергообеспечения.
29. Характеристика влияния тренировочных нагрузок 5 направления развития выносливости на механизмы лактатно-гликолитического энергообеспечения.
30. Характеристика влияния тренировочных нагрузок 6 направления развития выносливости на механизмы лактатно-гликолитического энергообеспечения.
31. Характеристика влияния тренировочных нагрузок 5 направления развития выносливости на механизмы анаэробно-алактатного энергообеспечения.
32. Характеристика влияния тренировочных нагрузок 6 направления развития выносливости на механизмы анаэробно-алактатного энергообеспечения.
33. Доля аэробного и анаэробного энергообеспечения соревновательной деятельности в избранном виде гребного спорта.
34. Влияние отдельных направлений развития выносливости на структуру соревновательной деятельности в избранном виде гребного спорта.
35. Рекомендуемое процентное соотношение объемов тренировочных нагрузок, направленных на развитие специальной выносливости в системе подготовки гребцов по данным соревновательной деятельности ведущих экипажей мира в избранном виде гребного спорта.
36. Классификация специальных тренировочных нагрузок различных зон интенсивности в избранном виде гребного спорта.

37. Параметры тренировочных нагрузок, направленных на развития специальной выносливости с учетом преимущественных механизмов ее энергообеспечения в избранном виде гребного спорта.
38. Характеристика функциональных проб и тестов, используемых для определения уровня развития выносливости.
39. Основные критерии оценки уровня развития физического качества – выносливость.
40. Требования к параметрам тренировочных при оценки уровня развития различных проявлений выносливости с использованием первого критерия *«Время “удержания” заданной интенсивности работы»*.
41. Требования к параметрам тренировочных при оценки уровня развития различных проявлений выносливости с использованием второго критерия *«Количество выполненной работы за фиксированное время»*.
42. Требования к параметрам тренировочных при оценки уровня развития различных проявлений выносливости с использованием третьего критерия *«Эффективность работы в зависимости от строго заданных параметров нагрузки»*.

Тема: «РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ»

43. Дать определение понятию - «скоростные способности» и перечислить формы их проявления.
44. Охарактеризовать элементарную форму скоростных способностей, и от каких факторов зависит ее проявление.
45. Охарактеризовать комплексную форму скоростных способностей, и от каких факторов зависит ее проявление в гребном спорте.
46. Охарактеризовать понятие «дистанционная скорость», и от каких факторов зависит ее проявление в гребном спорте.
47. Перечислить 6 основных направлений развития скоростных способностей в гребном спорте.
48. Охарактеризовать 1 и 2 направление развития скоростных способностей в гребном спорте.
49. Охарактеризовать 3 и 4 направление развития скоростных способностей в гребном спорте.
50. Охарактеризовать 5 и 6 направление развития скоростных способностей в гребном спорте.
51. Какие требования предъявляются к упражнениям 1 направления при развитии элементарной формы скоростных способностей в гребном спорте.
52. Какие требования предъявляются к упражнениям 2 направления при развитии элементарной формы скоростных способностей в гребном спорте.
53. Какие задачи решаются при использовании упражнений 3 направления с целью развития комплексной формы скоростных способностей в гребном спорте.
54. Условия решения 1 задачи 3 направления при развитии комплексной формы скоростных способностей в гребном спорте.
55. Условия решения 2 задачи 3 направления при развитии комплексной формы скоростных способностей в гребном спорте.

56. Условия решения 3 задачи 3 направления при развитии комплексной формы скоростных способностей в гребном спорте.
57. Какие задачи решаются при использовании упражнений 4 направления с целью развития комплексной формы скоростных способностей в гребном спорте.
58. Условия решения 1 задачи 4 направления при развитии комплексной формы скоростных способностей в гребном спорте.
59. Условия решения 2 задачи 4 направления при развитии комплексной формы скоростных способностей в гребном спорте.
60. Условия решения 3 задачи 4 направления при развитии комплексной формы скоростных способностей в гребном спорте.
61. Основные направления развития «дистанционной скорости».
62. Особенности применения 4 вариантов «дробления» тренировочных нагрузок, направленных развитие «дистанционной скорости».
63. Какие задачи решаются при развитии «дистанционной скорости» с использованием тренировочных нагрузок 6 направления.
64. Какие условия необходимо соблюдать при развитии элементарной формы скоростных способностей.
65. Какие условия необходимо соблюдать при развитии комплексных формы скоростных способностей.
66. Какие условия необходимо соблюдать при развитии «дистанционной скорости» .
67. Методика построения занятий, направленных на развития элементарной формы скоростных способностей.
68. Методика построения занятий, направленных на развития комплексной формы скоростных способностей.
69. Методика построения занятий, направленных на развития «дистанционной скорости».
70. Три группы средств, используемых для развития скоростных качеств.
71. Основные средства специальной физической подготовки гребцов.
72. Как можно использовать имитационные и подводящие упражнения, а также гребные тренажеры для развития скоростных качеств.
73. Как можно использовать гребной бассейн и гребные аппараты для развития скоростных качеств.
74. Как можно использовать учебные, тренировочные и гоночные лодки для развития скоростных качеств.
75. Основные методы развития скоростных качеств у гребцов.
76. Методы развития элементарной формы скоростных качеств.
77. Методы развития комплексной формы скоростных качеств.
78. Методы развития «дистанционной скорости».
79. Параметры тренировочных упражнений для развития комплексной формы проявления скоростных качеств в избранном виде спорта.
80. Параметры тренировочных упражнений для развития «дистанционной скорости» в избранном виде спорта.
81. Критерии оценки уровня развития скоростных способностей после применении упражнений 1 и 2 направления.
82. Критерии оценки уровня развития скоростных способностей после применении упражнений 3 и 4 направления.

83. Критерии оценки уровня развития скоростных способностей после применения упражнений 5 и 6 направления.

84. Как рассчитывается коэффициент «запас скорости» с учетом длины соревновательной дистанции.