

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Спортивно-педагогический факультет массовых видов спорта

Кафедра водных видов спорта

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

\_\_\_\_\_ Г.И. Башлакова

\_\_\_\_\_ 2019

## ЗАЧЕТНЫЕ 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 на байдарках и каноэ)»

ОБСУЖДЕНЫ И ОДОБРЕНЫ

на заседании учебно-  
методической комиссии

Протокол № \_\_\_\_\_ 2019 г.

Минск  
2019

## **Зачетные требования для студентов 1 курса**

*по учебной дисциплине: Теория и методика спортивной подготовки  
в избранном виде спорта*

### **1. Знание вопросов лекционного курса по темам:**

- «Этапы развития гребного спорта»;
- «Основы техники гребного спорта»
- «Судейство соревнований по избранному виду спорта»;
- «Основы техники избранного вида спорта».

### **2. Наличие положительных оценок за:**

- УСР, «Устройство и вооружение гребных судов»;
- конспект лекционных и практических занятий.

### **3. Выполнение зачетных требований по СПС.**

1. Наличие положительных оценок за разделы теоретической части программных требований учебной дисциплины:

- *судейство соревнований в избранном виде гребного спорта;*
- *устройство и вооружение гребных судов;*
- *подготовка и хранение гребного инвентаря;*
- *закономерности гидростатики и гидродинамики;*
- *техника гребли в избранном виде спорта (оценки двух семинарских занятий).*

2. Выполнение контрольных испытаний по программе вступительных экзаменов по специальной физической подготовке для избранного вида гребного спорта с демонстрацией результата не хуже вступительного, приравненного к оценке в восемь баллов по СПС.

3. Представление бегового «эргометрического портрета» по результатам бега на дистанциях различной длины: 10 м; 30 м; 60 м; 100 м; 200 м; 400 м.

4. Участие в спортивно-массовых соревнованиях, проводимых в университете, на факультете и кафедре.

**Зачетные требования  
для студентов 2 курса  
Дифференцированный зачет**

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

1. Наличие 4 положительных оценок семинарских занятий по теме: «Основы спортивной тренировки в гребном спорте».

1. Участие в общественных и спортивно-массовых мероприятиях, проводимых университетом, факультетом и кафедрой (не менее 3).

3. Представление комплекса силовой атлетической подготовки гребцов с расширенной записью выполняемых движений.

4. Выполнение 5 расчетных заданий по результатам выполнения комплекса силовой атлетической подготовки гребцов:

Задание 1. Определить величину механической работы (А) совершаемую при выполнении одного движения и подхода в целом.

Задание 2. Определить энергозатраты для выполнения одного движения, одного подхода и всего комплекса силовой атлетической подготовки.

Задание № 3. Определить влияние интервалов отдыха между подходами на энергообеспечение мышечной деятельности силовой направленности.

Задание № 4. Определить влияние времени отдыха между сериями на энергообеспечение мышечной деятельности силовой направленности.

Задание № 5. Определить влияние интенсивности восстановления на энергообеспечение мышечной деятельности силовой направленности.

## ***Зачетные требования для студентов 3 курса***

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

1. Наличие 4 положительных оценок семинарских занятий по теме: «Методика развития силовых способностей у гребцов».

1. Участие в общественных и спортивно-массовых мероприятиях, проводимых университетом, факультетом и кафедрой (не менее 3).

3. Представление комплекса силовой подготовки гребцов с расширенной записью выполняемых движений.

4. Выполнение 5 расчетных заданий по результатам выполнения комплекса силовой подготовки гребцов:

Задание 1. Определить величину механической работы (А) совершаемую при выполнении одного движения и подхода в целом.

Задание 2. Определить энергозатраты при выполнении одного движения, одного подхода и всего комплекса силовой подготовки.

Задание № 3. Определить влияние интервалов отдыха между подходами на энергообеспечение мышечной деятельности силовой направленности.

Задание № 4. Определить влияние времени отдыха между сериями на энергообеспечение мышечной деятельности силовой направленности.

Задание № 5. Определить влияние интенсивности восстановления на энергообеспечение мышечной деятельности силовой направленности.

## ***Зачетные требования для студентов 4 курса***

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

1. Представление в двух формах выполнения 6 управляемых самостоятельных работ.

✓ Управление в системе подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях тренировочного процесса.

✓ Совершенствование технической подготовки гребцов, специализирующихся в гребле академической.

✓ Совершенствование технической подготовки гребцов, специализирующихся в гребле на байдарках.

✓ Совершенствование технической подготовки гребцов, специализирующихся в гребле на каноэ.

✓ Совершенствование физической подготовки гребцов, специализирующихся в гребле академической, в гребле на байдарках и каноэ.

✓ Основы научных исследований. Научно-исследовательская работа студента.

1. Участие в осеннем традиционном легкоатлетическом кроссе БГУФК.

2. Наличие и представление сведений о прохождении подготовки судей по спорту и результатов аттестации судьи по спорту (судейская категория: «Судья по спорту»).

3. Наличие и представление сведений, подтверждающих выполнение разрядных требований Единой спортивной классификации Республики Беларусь в избранном виде спорта.

4. Посещение занятий по учебной дисциплине не менее 50% от рабочего плана-графика образовательного процесса IV курса БГУФК.

1. Представление курсовой работы по направлению специальности.

2. Прохождение предварительной экспертизы курсовой работы по направлению специальности (отзыв научного руководителя, предварительная оценка, корректура, редактура, рецензирование).

3. Защита курсовой работы по направлению специальности.