

## Раздел I. Общие основы теории гребли на байдарках и каноэ

### Семинарское занятие № 1

#### Тема 2. Классификация и терминология в гребле на байдарках и каноэ

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Цель и задачи гребного спорта в системе физического воспитания населения.	1. Раскройте значение гребного спорта в системе физического воспитания населения. 2. Проанализируйте решение задачи гребного спорта в системе физического воспитания населения. 3. Конкретизируйте основные тенденции развития гребли на современном этапе ее развития.
2. Государственные и общественные организации, отвечающие за развитие гребного спорта.	1. Перечислите государственные и общественные организации, отвечающие за развитие гребного спорта. 2. Сформулируйте отличительные особенности общественных организаций, отвечающие за развитие гребного спорта. 3. Укажите на основные направления деятельности государственных и общественных организации, отвечающие за развитие гребного спорта.
3. Классификация видов гребного спорта и терминология гребли на байдарках и каноэ.	1. Расскажите отличительные особенности различных видов гребного спорта. 2. Объясните признаки, по которым происходит классификация видов гребного спорта. 3. Раскройте особенности терминологии гребли на байдарках и каноэ.

### Семинарское занятие № 2

#### Тема 4. История и этапы развития гребли

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Возникновение гребного спорта.	1. Раскройте причины возникновения гребного спорта. 2. Проанализируйте важнейшие события в развитии гребного спорта. 3. Конкретизируйте значение международных и национальных федераций для развития гребного спорта.
2. Важнейшие этапы развития гребного спорта.	1. Перечислите этапы развития гребного спорта и дайте им краткую характеристику. 2. Сформулируйте отличительные особенности различных этапов развития гребного спорта. 3. Перечислите наиболее значимые изменения в программах олимпийских, чемпионатов мира и Европы.
3. Современное развитие гребного спорта.	1. Расскажите о современном этапе развитие гребного спорта. 2. Охарактеризуйте состояние гребного спорта в

	<p>мире и Республике Беларусь.</p> <p>3. Перечислите успехи белорусских гребцов на международных соревнованиях последнего олимпийского четырехлетия.</p>
--	--

## Раздел II. Организация, проведение и судейство соревнований по гребле на байдарках и каноэ

### Семинарское занятие № 3

#### Тема 5. Правила соревнований по гребле

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Классификация соревнований и содержания положения о их проведении.	<p>1. Раскройте особенности классификации соревнований.</p> <p>2. Проанализируйте содержание положения о соревновании.</p> <p>3. Конкретизируйте отличительные особенности соревнований по их виду и характеру.</p>
2. Состав главной судейской коллегии соревнований и их функциональные обязанности.	<p>1. Перечислите состав главной судейской коллегии соревнований.</p> <p>2. Сформулируйте функциональные обязанности главной судейской коллегии.</p> <p>3. Представьте план работы главной судейской коллегии соревнований.</p>
3. Работа судей на различных участках соревнований.	<p>1. Расскажите о работе судей на старте.</p> <p>2. Охарактеризуйте работу судей на дистанции, арбитраж.</p> <p>3. Перечислите функциональные обязанности судей на финише.</p>

## Раздел III. Инвентарь, при занятиях греблей на байдарках и каноэ

### Семинарское занятие № 4

#### Тема 9. Устройство и вооружение гребных судов

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Конструктивные особенности различных классов судов.	<p>1. Раскройте конструктивные особенности различных классов судов.</p> <p>2. Проанализируйте возможности индивидуальной настройки различных классов судов.</p> <p>3. Определите отличительные конструктивные особенности лодок различных производителей.</p>
2. Настройка рабочего места гребца в лодке.	<p>1. Перечислите устройства, обеспечивающие индивидуальную настройку рабочего места гребца в лодке.</p> <p>2. Сформулируйте технологическую последовательность настройки рабочего места гребца в лодке.</p> <p>3. Продемонстрируйте средства, позволяющие повысить эффективность настройки оборудования рабочего места гребца в лодке.</p>
3. Подготовка гребного инвентаря к тренировочной или соревновательной деятельности.	<p>1. Расскажите о технологии подготовки гребного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям.</p>

	<p>2. Охарактеризуйте особенности подготовки гребного инвентаря к соревнованиям.</p> <p>3. Дайте определение технологии индивидуализированной настройке гребного инвентаря.</p>
--	---

## Раздел IV. Основы техники гребли на байдарках и каноэ

### Семинарское занятие № 5

#### Тема 11. Закономерности гидростатики и гидродинамики

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Закономерности гидростатики.	<p>1. Раскройте основные закономерности гидростатики</p> <p>2. Проанализируйте закономерности плавучести тел.</p> <p>3. Конкретизируйте условия равновесия плавающих тел.</p>
2. Основы гидродинамики.	<p>1. Перечислите важнейшие закономерности гидродинамики.</p> <p>2. Сформулируйте отличительные особенности корпуса лодки и лопасти весла.</p> <p>3. Объясните возникновение гидродинамического сопротивления.</p>
3. Механика весельного гребка	<p>1. Расскажите о механике весельного гребка.</p> <p>2. Охарактеризуйте механизм весельного гребка в гребле на байдарках и каноэ.</p> <p>3. Рассчитайте величину передаточного числа для различных классов судов.</p>

### Семинарское занятие № 6

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

##### - 1 часть

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Цель гребного цикла и задачи его отдельных фаз.	<p>1. Раскройте цель гребного цикла.</p> <p>2. Проанализируйте решение задач отдельных фаз цикла гребка.</p> <p>3. Конкретизируйте условия повышения эффективности гребного цикла.</p>
2. Особенности соревновательной техники гребли.	<p>1. Перечислите отличительные особенности соревновательной техники гребли.</p> <p>2. Сформулируйте отличительные особенности различных стилей гребли.</p> <p>3. Конкретизируйте показатели соревновательной деятельности различных классов судов.</p>
3. Техника гребли в командных судах.	<p>1. Расскажите об особенностях техники гребли в командных судах.</p> <p>2. Охарактеризуйте параметры техники гребли в различных командных судах.</p> <p>3. Представьте модель соревновательной деятельности ведущих гребных экипажей.</p>

### Семинарское занятие № 7

#### Тема 13. Техника гребли в академических судах, на народных лодках и ялах - 2 часть

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Кинематические характеристики техники гребли в академических судах, на народных лодках и ялах.	1. Раскройте отличительные особенности кинематических характеристик техники гребли в академических судах, на народных лодках и ялах. 2. Проанализируйте кинематических характеристик техники гребли в академических судах. 3. Конкретизируйте кинематических характеристик техники на народных лодках и ялах.
2. Динамические характеристики техники гребли в академических судах, на народных лодках и ялах.	1. Перечислите отличительные особенности динамических характеристик техники гребли в академических судах, на народных лодках и ялах. 2. Сформулируйте отличительные особенности динамических характеристик техники гребли в различных классах академических судов. 3. Раскройте специфические особенности динамических характеристик техники гребли на народных лодках и ялах.
3. Характеристика соревновательной техники гребли в академических судах, на народных лодках и ялах.	1. Расскажите об особенностях соревновательной техники гребли в академических судах. 2. Охарактеризуйте соревновательную технику гребли на народных лодках. 3. Раскройте специфические особенности соревновательной техники гребли на ялах.

### Раздел V. Основы методики обучения технике гребли на байдарках и каноэ

#### Семинарское занятие № 8

#### Тема 14. Общие основы обучения в гребле на байдарках и каноэ

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Средства обучения технике гребли.	1. Раскройте средства обучения технике гребли на этапе начального ее разучивания. 2. Проанализируйте средства обучения технике гребли на этапе ее закрепления. 3. Конкретизируйте средства обучения технике гребли на этапе ее совершенствования.
2. Методы и принципы обучения технике гребли.	1. Перечислите основные методы обучения технике гребли. 2. Сформулируйте основные принципы обучения технике гребли. 3. Проанализируйте целесообразную последовательность применения средств и методов обучения.
3. Цель и задачи отдельных этапов	1. Расскажите о задачах этапа начального

обучения технике гребли.	<p>разучивания техники гребли.</p> <p>2. Охарактеризуйте специфику решения задач этапа закрепления техники гребли.</p> <p>3. Расскажите об особенностях решения задач этапа совершенствования техники гребли.</p>
--------------------------	---

## Раздел VIII. Управление подготовкой гребцов

### Семинарское занятие № 9

#### Тема 37. Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки гребцов

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Средства контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.	<p>1. Раскройте средства контроля эффективности спортивной подготовки гребцов..</p> <p>2. Проанализируйте средства контроля эффективности технической подготовки гребцов.</p> <p>3. Конкретизируйте средства контроля эффективности физической подготовки гребцов.</p>
2. Методы контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.	<p>1. Перечислите основные методы контроля эффективности тактической подготовки гребцов.</p> <p>2. Сформулируйте необходимость применения методов контроля эффективности психологической подготовки гребцов.</p> <p>3. Проанализируйте целесообразную последовательность применения средств и методов контроля эффективности интегральной подготовки гребцов.</p>
3. Основы комплексного педагогического контроля эффективности спортивной подготовки гребцов..	<p>1. Расскажите о цели и задачах комплексного педагогического контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.</p> <p>2. Охарактеризуйте различные виды комплексного педагогического контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.</p> <p>3. Расскажите содержание комплексного педагогического контроля эффективности спортивной подготовки гребцов на различных этапах годичного макроцикла.</p>

## **Контрольные вопросы для самопроверки и самоконтроля**

### ***Тема 2. Классификация и терминология в гребле на байдарках и каноэ***

- Отличительные особенности различных видов гребного спорта.
- Признаки, по которым происходит классификация видов гребного спорта.
- Особенности терминологии гребли на байдарках и каноэ.
- Оборудование мест для работы контрольной комиссии.
- Описания вида спорта и разновидностей гребли.
- Классификация гребных судов.
- Требования к весу спортивных лодок.
- Требования к длине спортивных лодок.
- Требования к конструктивным особенностям спортивной лодки.
- Предварительная организация лодочного контроля до начала соревнований.
- Организация лодочного контроля до выхода на старт.
- Организация лодочного контроля после финиша.

### ***Тема 4. История и этапы развития гребли***

- Использование гребли в качестве средства передвижения.
- Развитие гребли на байдарках и каноэ.
- Развитие гребли на байдарке.
- Развитие гребли на каноэ.
- Возникновение спортивной гребли.
- Первые соревнования среди гребцов.
- Развитие клубной системы в гребном спорте.
- Проведение первых соревнований по гребле на байдарках и каноэ.
- Проведение первых соревнований на байдарках.
- Проведение первых соревнований на каноэ.
- Развитие студенческого спорта.
- Создание национальных федераций по гребным видам спорта.
- Этапы развития гребного спорта.
- Особенности первого этапа развития гребного спорта.
- Характеристика второго этапа развития гребного спорта.
- Структура международной федерации гребли.
- Развитие международной федерации каноэ.
- Организация работы ОО «Белорусская федерация гребли».
- Структура ОО «Белорусская ассоциация каноэ».
- Гребля академическая в программе Олимпийских игр.
- Гребля на байдарках и каноэ в программе Олимпийских игр.
- Гребля академическая в программе чемпионатов мира.
- Гребля на байдарках и каноэ в программе чемпионатов мира.
- Гребля академическая в программе чемпионатов Европы.

Гребля на байдарках и каноэ в программе чемпионатов Европы.

Возникновение спортивной гребли в Республике Беларусь.

Лучшие результаты выступления белорусских гребцов-академистов на Олимпийских играх.

Лучшие результаты выступления белорусских гребцов на байдарках на Олимпийских играх.

Лучшие результаты выступления белорусских гребцов на каноэ на Олимпийских играх.

Наилучшие результаты белорусских гребцов на Олимпийских играх с 1996 2008 годы.

Результаты выступления белорусских гребцов на Олимпийских играх с 2012 года.

Государственные организации, отвечающие за развитие гребного спорта в Республике Беларусь.

Общественные организации, отвечающие за развитие гребного спорта в Республике Беларусь.

Дать характеристике следующим тенденциям развития гребного спорта: повышение спортивных результатов, расширение географии, обострение конкуренции.

Дать характеристике следующим тенденциям развития гребного спорта: расширение календаря соревнований, плотность результатов, совершенствование инвентаря, системы подготовки спортсменов и тренеров, Создание равных условий.

Дать характеристике следующим тенденциям развития гребного спорта: улучшение зрелищности, международное сотрудничество, совершенствование системы управления международными и национальными федерациями.

Итоги выступления взрослых белорусских гребцов на чемпионатах мира 2015 года.

Итоги выступления белорусских гребцов юниоров и спортсменов до 23 лет на чемпионатах мира 2015 года.

Задачи, решаемые гребным спортом в физическом воспитании населения.

Три группы гребного спорта культивируемых в Республике Беларусь.

### ***Тема 5. Правила соревнований по гребле***

Дать определение термину «спортивное соревнование» и на основании каких документов оно проводится.

Классификация соревнований по их уровню и виду.

Классификация соревнований по их характеру.

Классификация соревнований по значимости для спортсмена.

Состав главной судейской коллегии.

Ответственность главного судьи соревнований.

Обязанность главного судьи соревнований.

Ответственность главного секретаря соревнований.

Обязанность главного секретаря соревнований.

Раздел положения о соревнованиях – «Общее положение», правила формулировки названия соревнований .

Раздел положения о соревнованиях – «Общее положение», формулировка цели и задач соревнований.

Содержание раздела положения о соревнованиях – «Руководство спортивного соревнования».

Содержание раздела положения о соревнованиях – «Сроки и место проведения соревнований».

Содержание раздела положения о соревнованиях – «Участвующие организации и условия участия в соревнованиях».

Содержание разделов положения о соревнованиях – «Программа соревнований», «Порядок и условия проведения личного и командного первенства, определение победителей призеров».

Содержание разделов положения о соревнованиях – «Порядок и виды награждения участников и команд», «Время и место подачи заявок, и время жеребьевки».

Содержание раздела положения о соревнованиях – «Условия организации питания и размещения участников, хранение спортивного инвентаря, обеспечение транспортом».

Содержание раздела положения о соревнованиях – «Порядок открытия и закрытия соревнований».

Основные службы, входящие в обслуживающий персонал соревнований по гребному спорту.

Требования к организации работы медико-санитарной службы на соревнованиях по гребному спорту.

Требования к организации работы комендантской группы на соревнованиях по гребному спорту.

Требования к организации работы вспомогательного персонала судейской коллегии на соревнованиях по гребному спорту.

Требования к организации работы волонтеров на соревнованиях по гребному спорту.

Состав организационного комитета по проведению соревнований по гребному спорту.

Содержание работы организационного комитета соревнований по вопросам приема, размещения и питания участников соревнований, обеспечения безопасности.

Содержание работы организационного комитета соревнований по вопросам: обеспечение необходимым оборудованием, организация медицинской службы.

Содержание работы организационного комитета соревнований по вопросам: организация пропаганды соревнований, обеспечение торжественных церемониалов.



Содержание работы организационного комитета соревнований по вопросам: обеспечение участников соревнований билетами на обратную дорогу, создание максимально удобных условий для зрителей.

Требования к организации и проведению церемониала – «Парад открытия соревнований».

Требования к организации и проведению церемониала – «Парад закрытия соревнований».

Требования к организации и проведению церемониала – «Церемония награждения».

Требования к рекламе на соревнованиях.

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».

Что должен знать участник соревнований по следующим требованиям: «Безоговорочно выполнять все указания судейской коллегии», «Вести честную спортивную борьбу».

Что должен знать участник соревнований по требованию - «Не допускать умышленных действий с целью получения преимущества перед соперниками».

Что должен знать участник соревнований по требованию – «В случаях повреждения или переворачивания лодки, держаться и не отплывать от нее до появления спасателей».

Что должен знать участник соревнований по требованию – «При необходимости прекратить гонку и оказать помощь пострадавшему экипажу».

Что должен знать участник соревнований по требованию – «Проявлять уважение к судьям и не вступать в пререкания с членами судейской коллегии».

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».

Какими правами обладает участник соревнований.

Какие взыскания могут быть наложены на участника соревнований судьями соревнований.

За какие нарушения участнику соревнований могут быть вынесены взыскания: замечание, предупреждение.

За какие нарушения участнику соревнований могут быть вынесены взыскания: дисквалификация на один заезд, дисквалификация на весь период проведения соревнований.

За какие нарушения участнику соревнований могут быть вынесены взыскание: длительная спортивная дисквалификация.

Определение понятия «Структура Правил соревнований».

Разновидности Правил соревнований по гребному спорту.

Содержание раздела Правил соревнований – «Общее положение».

Содержание раздела Правил соревнований – «Участники соревнований».

Содержание раздела Правил соревнований – «Представители и тренеры команд».

Содержание раздела Правил соревнований – «Классы лодок».

Содержание раздела Правил соревнований – «Характеристика лодок для участия в соревнованиях».

Содержание раздела Правил соревнований – «Оборудование гребной дистанции».

Содержание раздела Правил соревнований – «Организация старта».

Содержание раздела Правил соревнований – «Особенности прохождения соревновательной дистанции».

Содержание раздела Правил соревнований – «Фиксация финиша».

Содержание раздела Правил соревнований – «Дисквалификация, протесты, апелляции».

Содержание раздела Правил соревнований – «Система отбора и квалификации».

Содержание раздела Правил соревнований – «Приложение».

Определение понятия «Гребной канал».

Категории гребных каналов.

Требования к каналам высшей категории.

Требования к каналам I категории.

Требования к каналам II категории.

Требования к оснащению старта.

Разметка зоны старта.

Сооружения зоны старта.

Ширина дорожек и их количество на соревновательной дистанции.

Требования к плавающей разметке соревновательной дистанции.

Разметка зоны финиша.

Сооружения финиша.

Оборудование финиша.

Оборудование мест для работы контрольной комиссии.

Описания вида спорта и разновидностей гребли.

Классификация гребных судов.

Требования к весу спортивных лодок.

Требования к длине спортивных лодок.

Требования к конструктивным особенностям спортивной лодки.

Предварительная организация лодочного контроля до начала соревнований.

Организация лодочного контроля до выхода на старт.

Организация лодочного контроля после финиша.

Судейская стартовая бригада и ее состав.

Общие обязанности стартера.

Действия стартовой бригады до 2 минут перед стартом.

Действия судей при выравнивании лодок на старте.

Действия стартера после объявления 2 минут до старта.  
Основные команды судей при выравнивании лодок на старте.  
Основные команды стартера.  
Фальстарт, его определение и последующие действия судей на старте.  
Судейская бригада арбитров.  
Права арбитров.  
Обязанности арбитров.  
Действия арбитров на старте.  
Действия арбитров при остановке заезда.  
Основные команды, используемые арбитром на дистанции.  
Управляющие действия арбитров при возникновении непредвиденных обстоятельств на дистанции.  
Действия арбитров на финише.  
Действия арбитров при возвращении их после финиша на старт.

### ***Тема 9. Устройство и вооружение гребных судов***

Конструктивные особенности различных классов судов.  
Возможности индивидуальной настройке различных классов судов.  
Отличительные конструктивные особенности лодок различных производителей.  
Устройства, обеспечивающие индивидуальную настройку рабочего места гребца в лодке.  
Технологическая последовательность настройки рабочего места гребца в лодке.  
Средства, позволяющие повысить эффективность настройки оборудования рабочего места гребца в лодке.  
Технологии подготовки гребного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям.  
Особенности подготовки гребного инвентаря к соревнованиям.  
Технологии индивидуализированной настройке гребного инвентаря.

### ***Тема 11. Закономерности гидростатики и гидродинамики***

Физические свойства воды: вязкость, плотность.  
Физические свойства воды: удельный вес, сжимаемость, смачиваемость.  
Точка приложения и направление силы тяжести у тела в толще воды.  
Точка приложения и направление выталкивающей силы у тела в толще воды.  
Вертикальное равновесие тела в толще воды.  
Условия тонущего тела в воде.  
Условия всплывающего тела в воде.  
Условия, приводящие тело во вращение в толще воды.

Точки приложения и направления сил тяжести и выталкивающей у плавающего тела, выведенного из состояния равновесия.

Расположение и значение метацентра в равновесии плавающего тела.

Условие, при котором выведенное из равновесия плавающее тело перевернется.

Условие, при котором выведенное из равновесия плавающее тело вернется в исходное состояние.

Остойчивость и коэффициентом остойчивости плавающего тела.

Принцип обратимости в стационарном потоке.

Уравнение неразрывности потока воды.

Составные части общего давления воды в трубке тока.

Динамическое давление воды в трубке тока.

Уравнение Бернулли.

Составные части сопротивления движению тела в воде.

Сопротивление формы тела.

Влияние ламинарного вихреобразования на силу трения при движении тела в воде.

Влияние турбулентного вихреобразования на силу трения при движении тела в воде.

Составные части волнового сопротивления при движении тела по воде.

Силы, действующие на тело при перпендикулярном воздействии потока воды.

Расположение подъемной силы, относительно силы упора.

Расположение подъемной силы, относительно силы лобового сопротивления.

Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – «Плоскости и направления движения».

Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – «Расстояние».

Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – «Траектория движения».

Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – «Амплитуда движения».

Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – «Шаг или прокат лодки».

Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли - «Длительность или время выполнения движения».

Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – «Темп гребли»

Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – «Ритм гребли».

Дать определение и указать значение кинематической характеристике техники гребли – «Скорость и ускорение».

Дать определение и указать значение динамической характеристике техники гребли - «Величина и направление действия внешних и внутренних сил».

Дать определение и указать значение динамической характеристике техники гребли - «Механическая работа».

Дать определение и указать значение динамической характеристике техники гребли - «Мощность работы».

Дать определение и указать значение динамической характеристике техники гребли - «Динамограмма усилия».

Формы динамограмм усилия на лопасти весла в воде и их отличительные особенности.

Три основных фактора, влияющих на эффективность передачи усилия с лопасти на корпус лодки в избранном виде спорта.

Особенности влияния первого фактора на эффективность передачи усилия с лопасти на корпус лодки в избранном виде спорта.

Особенности влияния второго фактора на эффективность передачи усилия с лопасти на корпус лодки в избранном виде спорта.

Особенности влияния третьего фактора на эффективность передачи усилия с лопасти на корпус лодки в избранном виде спорта.

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

Дать определение понятиям: «эволюция», «техника» и «техника спортивной гребли».

Характеристика техники первой (1 техника) разновидность техники гребли избранного вида спорта в процессе ее эволюции.

Характеристика техники второй (2 техника) разновидность техники гребли избранного вида спорта в процессе ее эволюции.

Характеристика техники третьей (3 техника) разновидность техники гребли избранного вида спорта в процессе ее эволюции.

Характеристика техники четвертой (4 техника) разновидность техники гребли избранного вида спорта в процессе ее эволюции.

Характеристика техники пятой (5 техника) разновидность техники гребли избранного вида спорта в процессе ее эволюции.

Какие технические элементы из каждого эволюционной разновидности вошли в современную технику гребли избранного вида спорта.

Дать определение понятиям: «гребной цикл», «периоды гребного цикла», «фазы гребного цикла».

Дать определение «основное положение гребца в лодке» и описать основные положения гребца в избранном виде спорта.

Дать определение понятиям: «исходное положение гребца в лодке» и описать исходные положения гребца в избранном виде спорта.

Варианты посадки и хвата весла в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ).

Дать определение понятиям: «лодка движется по поверхности воды ...», «сопротивление лопасти – это...», «Величина сопротивления лопасти в воде зависит от ...».

Дать определение понятиям: «преодолеть лопастью сопротивление воды можно за счет...», «рычажный механизм весельного гребка должен ...».

Последовательность изменения кинематических и динамических показателей в гребном цикле.

Что необходимо для создания опоры лопасти в воде в избранном виде спорта.

Что необходимо для развития максимального усилия на весле в избранном виде спорта.

Что необходимо для ускоренного движения массы гребца и рукоятки лопасти в избранном виде спорта.

Что необходимо для достижения максимальной скорости лодки в цикле гребка в избранном виде спорта.

Что необходимо для сохранения эффективной передачи усилия с лопасти на лодку в опорном периоде гребка в избранном виде спорта.

Какие фазы выделяют в первой половине опорного периода и требования к фазе захвата.

Решение первой задачи (1 задача) фазы захвата в избранном виде спорта.

Решение второй задачи (2 задача) фазы захвата в избранном виде спорта.

Решение третьей задачи (3 задача) фазы захвата в избранном виде спорта.

Решение первой задачи (1 задача) фазы подтягивания или проводки в избранном виде спорта.

Решение второй задачи (2 задача) фазы подтягивания или проводки в избранном виде спорта.

Решение третьей задачи (3 задача) фазы подтягивания в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ).

Фазовый состав второй половины опорного периода и их цели.

Решение 3 задачи фазы проводки в гребле на байдарках и каноэ.

Решение первой задачи фазы отталкивания в гребле на байдарках и каноэ.

Решение второй задачи фазы отталкивания гребле на байдарках и каноэ.

Решение третьей задачи фазы отталкивания в гребле на байдарках и каноэ.

Решение первой задачи фазы выхода лопасти из воды.

Решение второй задачи фазы выхода лопасти из воды.

Решение третьей задачи фазы выхода лопасти из воды.

Решение первой задачи фазы подготовки.  
Решение второй задачи фазы подготовки.  
Решение третьей задачи фазы подготовки.  
Дать определение понятия «структура соревновательной деятельности».

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

Основные элементы структуры соревновательной деятельности.

Определение понятия «старт» и его особенности в избранном виде спорта.

Определение понятия «стартовое ускорение» и его особенности в избранном виде спорта.

Определение понятия «дистанционный ход» и его особенности в избранном виде спорта.

Определение понятия «техника тактических действий» и ее особенности в избранном виде спорта.

Определение понятия «финишное ускорение» и ее особенности в избранном виде спорта.

Определение понятия «техника финиширования» и ее особенности в избранном виде спорта.

Отличительные особенности командной гребли в избранном виде спорта.

Раскрыть особенности командной гребли – «Синхронность достижения максимума усилий у всех членов экипажа».

Раскрыть особенности командной гребли – «Синхронным перемещением массы гребца в лодке» в гребле на байдарках и каноэ.

Раскрыть особенности командной гребли – «Повышенными требованиями к точности выполнения элементов гребного цикла» в гребле на байдарках и каноэ.

Раскрыть особенности командной гребли – «Одновременным выполнением фазовой структуры гребка» в гребле на байдарках и каноэ.

Раскрыть особенности командной гребли – «Согласованностью ускорений рукояток весел во время основных рабочих движений» в гребле на байдарках и каноэ.

Раскрыть особенности командной гребли – «Вклад всех членов экипажа в устойчивое положение лодки по курсу» в гребле на байдарках и каноэ.

Раскрыть особенности командной гребли – «Согласованность достижения пиковых максимумов кинематических характеристик» в гребле на байдарках и каноэ.

Раскрыть особенности командной гребли – «Допустимое рассогласование моментов входа весел в воду» в гребле на байдарках.

Раскрыть особенности командной гребли – «Более высокая скорость нарастания усилий на лопасти «Хорошая устойчивость лодки по курсу» в гребле на байдарках и каноэ.

Раскрыть особенности командной гребли – «Высокая средняя дистанционная скорость» в гребле на байдарках и каноэ.

Раскрыть особенности командной гребли – «Незначительное уменьшение амплитуды гребка» в гребле на байдарках и каноэ.

Раскрыть особенности командной гребли – «Устойчивость ритмовой структуры гребли» в гребле на байдарках и каноэ.

Причины возникновения ошибок в технике гребли.

Основные ошибки в фазе захвата.

Основные ошибки в фазе проводки в гребле на байдарках и каноэ.

Основные ошибки в фазе подтягивания в гребле на байдарках и каноэ.

Основные ошибки в фазе отталкивания в гребле на байдарках и каноэ.

Основные ошибки в фазе выхода лопасти из воды.

Основные ошибки в фазе подготовки.

## ***Раздел V. Основы методики обучения технике гребли на байдарках и каноэ***

Уровни владения техникой.

Отличительные особенности техники гребли на уровне «знания».

Характеристика техники гребли на уровне «копирование».

Отличительные особенности техники гребли на уровне «умения».

Характеристика техники гребли на уровне «навыка».

Основные функции тренера и спортсмена в процессе обучения.

Этапы обучения технике гребли.

Цель и задачи первого этапа обучения.

Знания, формируемые на первом этапе обучения.

Умения, которые должен освоить гребец на первом этапе обучения.

Цель и задачи второго этапа обучения.

Знания, формируемые на втором этапе обучения.

Умения, которые должен освоить гребец на втором этапе обучения.

Цель и задачи третьего этапа обучения.

Знания, формируемые на третьем этапе обучения.

Умения, которые должен освоить гребец на третьем этапе обучения.

Навыки третьего этапа обучения технике гребли.

Цель и задачи четвертого этапа обучения.

Знания, формируемые на четвертом этапе обучения.

Умения, которые должен освоить гребец на четвертом этапе обучения.

Навыки четвертого этапа обучения технике гребли.

Методы обучения технике гребли.

Перечень методов, относящихся группе словесных методов.

Особенности методов: дидактический рассказ, описание и объяснение.

Особенности методов: беседа, разбор и лекция.



Особенности методов: инструктирование, комментарии и замечания.

Особенности методов: распоряжения, команды и указания.

Перечень методов, относящихся группе наглядных методов.

Особенности метода - «непосредственная наглядность».

Особенности метода – «опосредованная наглядность»

Особенности методов – «направленного прочувствования двигательного действия» и «срочной информации».

Преимущества и недостатка целостного метода обучения технике гребли.

Основные правила применения целостно-расчлененного метода обучения технике гребли.

Особенности сопряженного метода обучения технике гребли.

Основные принципы обучения технике гребли.

Какие требования предъявляет принцип сознательности и активности.

Значение внешних и внутренних источников информации при соблюдении принципа наглядности.

Значение принципа доступности в методике обучения технике гребли.

Формированием двигательной памяти с учетом принцип систематичности в процессе обучения технике гребли.

Группы средств обучения технике гребли.

Значение наглядно-демонстрационных средств обучения.

Составляющие вспомогательных средства обучения.

Основные средства обучения технике гребли.

Средства контроля и коррекции технической подготовки.

Значение внешних и внутренних условий в предпосылках, благоприятствующие овладению техникой гребли.

Восемь основных предпосылок, благоприятствующих овладению техникой гребли

Составляющие предпосылок врожденная (генетическая) предрасположенность спортсмена и наличие “положительной установки” спортсмена.

Составляющие предпосылок: уровень подготовленности педагога-тренера, внешняя социальная атмосфера и материально-техническое обеспечение процесса обучения.

Составляющие предпосылок: система подготовки гребца, наличие средств контроля и управления качеством процесса обучения, а также возможность участия в соревнованиях различного уровня.

Пять основных форм организации занимающихся на занятии.

Преимущества и недостатки фронтальной формы организации занимающихся.

Преимущества и недостатки организации занимающихся с разделением их на отдельные группы.

Преимущества и недостатки индивидуальной формы организации занимающихся на занятии.

Преимущества и недостатки поточной и круговой форм организации занимающихся на занятии.

Десять последовательных действий в методике разучивания новых движений.

### ***Тема 37. Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки гребцов***

Средства контроля эффективности спортивной подготовки гребцов..

Средства контроля эффективности технической подготовки гребцов.

Средства контроля эффективности физической подготовки гребцов.

Методы контроля эффективности тактической подготовки гребцов.

Применение методов контроля эффективности психологической подготовки гребцов.

Целесообразная последовательность применения средств и методов контроля эффективности интегральной подготовки гребцов.

Цели и задачи комплексного педагогического контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.

Виды комплексного педагогического контроля эффективности спортивной подготовки гребцов.

Содержание комплексного педагогического контроля эффективности спортивной подготовки гребцов на различных этапах годичного макроцикла.