УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания кафедры водных видов спорта № 2
от 22.09.2023

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

для направления специальности
1–88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по гребному спорту)»

Вопросы для подготовки к экзамену
4 курс восьмой семестр

1. Цель, задачи и сущность управления процессом спортивной подготовки.
2. Понятие о динамических системах и их взаимодействие с внешней средой.
3. Управление процессом спортивного совершенствования как регулирование поведения динамической системы.
4. Элементы управления и их значение. Функции управления в деятельности тренера.
5. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов. Долгосрочное прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов.
6. Цель и задачи комплексного педагогического контроля учебно-тренировочного процесса.
7. Виды педагогического контроля. Выбор методов и средств контроля в зависимости от длительности и направленности учебно-тренировочного процесса.
8. Значение оперативного, текущего и этапного контроля в управлении спортивной подготовкой гребцов разного уровня подготовленности.
9. Определение дозы физических воздействий, сохраняющих необходимую направленность тренировки.
10. Критерии оценки эффективности управления спортивной подготовкой.
11. Текущий контроль подготовленности гребцов в периодах и этапах годичного цикла.
12. Комплексный контроль становления различных сторон подготовленности и соревновательной деятельности.
13. Методы коррекции величины и направленности тренировочной нагрузки в одном учебно-тренировочном занятии.

14. Средства и методы определения соответствия задаваемой физической нагрузки и ответных реакций организма спортсмена на данное воздействие.
15. Оперативная и текущая коррекция учебно-тренировочного процесса.
16. Коррекция построения микроциклов, этапов и периодов в годичном цикле с учетом динамики уровня подготовленности спортсменов.
17. Методика оценки качества оперативной и текущей коррекции учебно-тренировочного процесса с учетом возраста, пола и уровня подготовленности гребцов.
18. Значение и задачи спортивного отбора. Объект и виды спортивного отбора. Этапы спортивного отбора.
19. Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах.
20. Определение модельных характеристик спортсмена и прогнозирование одаренности для занятий отдельными видами гребного спорта.
21. Критерии спортивного отбора по показателям моторики; силы мышц, быстроты движений, координационные способности, выносливость.
22. Данные о степени генетической предрасположенности спортсмена к занятию отдельными видами гребного спорта.
23. Использование в качестве критериев спортивного отбора, показателей развития аппарата внешнего дыхания, функций кровообращения, аэробной и анаэробной производительности.
24. Программно-руководящие документы в работе ДЮСШ и СДЮШОР.
25. Цель учебно-тренировочного процесса, задачи, учебные планы, программы, структуры, организация и управление, набор педагогических кадров, контингент занимающихся, условия проведения учебно-тренировочного процесса.
26. Принцип систематического контроля. Особенности спортивной подготовки гребцов юношеского возраста.
27. Критерии спортивного отбора спортсменов в группы спортивного совершенствования.
28. Программно-руководящие документы в работе ЦОР, СШ-УОР и национальной команды.
29. Цель учебно-тренировочного процесса, задачи, учебные планы, программы, структуры, организация и управление, набор педагогических кадров, контингент занимающихся, условия проведения учебно-тренировочного процесса.
30. Особенности спортивной подготовки высококвалифицированных гребцов.
31. Критерии спортивного отбора спортсменов в группы высшего спортивного мастерства.
32. Мотивация учебно-тренировочного процесса гребцов.
33. Суда для массовых видов гребного спорта.
34. Навигационные качества судов и их маневренность. Конструктивные характеристики судов по народной и военно-морской гребле, а также туристических лодок.
35. Парусное вооружение военно-морских ялов и туристических судов. Надувные суда.

36. Особенности проведения спортивных соревнований по гребле в программе морского и спасательного многоборья.
37. Особенности организации и проведения спортивных соревнований по кану-поло и водному туризму.
38. Выбор, цель и задачи маршрута. Построение маршрутов. Способы выбора маршрутов.
39. Организация, подготовка и проведение водного похода. Формирование группы. План подготовки. Способы выбора маршрутов. Разработка маршрута. Расчет питания.
40. Обеспечение безопасности в походах. Спасательные средства. Подготовка и упаковка вещей. Естественные и искусственные препятствия, способы и техника преодоления. Первая помощь.
41. Организация массовых и показательных спортивных соревнований по отдельным видам гребного спорта.
42. Определение амплитуды движений отдельных частей тела спортсмена, координации движений, траектории движения лопасти весла во время цикла гребка в лодке-одиночке.
43. Подбор средств и методов исправления ошибок в технике гребли.
44. Расчет кинематических и динамических характеристик гребного цикла. Определение эффективности, стабильности, вариативности и экономичности регистрируемой техники гребли.
45. Влияние внешних и внутренних сил на скорость лодки.

Вопросы для подготовки к экзамену
5 курс десятый семестр

1. Правила безопасного поведения на занятиях отдельными видами гребного спорта

2. Классификация спортивных гребных судов и терминология в отдельных видах гребного спорта. Устройство и хранение спортивного инвентаря

3. Современная система спортивной подготовки спортсменов в отдельных видах гребного спорта

4. Возникновение гребли как вид спорта

5. Формирование федераций по отдельным видам гребного спорта. Проведение чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр

6. Содержание положения о проведении спортивных соревнований. Состав судейской комиссии

7. Обязанности главного судьи и главного секретаря. Программа спортивных соревнований

8. Состав и обязанности обслуживающего персонала спортивных соревнований: медико-санитарная служба; комендантская группа; вспомогательный персонал судейской коллегии

9. Требования к оборудованию дистанции. Порядок использования и размещения рекламы

10. Классификация спортивных соревнований по уровню, характеру и виду.

Цель и задачи проведения спортивных соревнований

11. Требования к проведению спортивных соревнований в отдельных видах гребного спорта

12. Кинематические и динамические характеристики гребного цикла

13. Механика весельного гребка в отдельных видах гребного спорта

14. Фазовая структура цикла гребка и его временные характеристики

15. Становление техники гребли в отдельных видах гребного спорта

16. Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли.

17. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия по гребле в отдельных видах гребного спорта

18. Цель и задачи этапов обучения технике гребли в отдельных видах гребного спорта

19. Средства обучения технике гребли в отдельных видах гребного спорта

20. Методы обучения технике гребли в отдельных видах гребного спорта

21. Контроль и оценка эффективности обучения технике гребли в отдельных видах гребного спорта

22. Обучение командной гребле и структуре соревновательной деятельности

23. Методика исправления ошибок в технике гребли отдельных видов гребного спорта

24. Средства и методы контроля техники спортивной гребли

25. Цель и задачи спортивной подготовки. Содержание спортивной подготовки

26. Закономерности и принципы спортивной подготовки

27. Тренировочные и соревновательные нагрузки в отдельных видах гребного спорта

28. Основные виды спортивной подготовки гребцов

29. Содержание физической подготовки гребцов. Соотношение общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе гребцов разной квалификации

30. Структура технической подготовки

31. Структура тактической подготовки. Виды и формы спортивной тактики

32. Методы и средства тактической подготовки

33. Особенности тактической подготовки с учетом задач, внешних условий проведения спортивных соревнований, подготовленности соперников, собственной подготовленности и системы отбора

34. Цели, задачи, средства и методы общей физической подготовки на различных этапах годичного цикла

35. Цели, задачи, средства и методы специальной физической подготовки на

различных этапах годичного цикла

36. Характеристика силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Контроль уровня развития силовых способностей

37. Средства и методы общей и специальной силовой подготовки

38. Характеристика направлений развития силовых способностей у гребцов

39. Характеристика скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей. Контроль уровня развития скоростных способностей

40. Средства и методы развития скоростных способностей

41. Средства и методы развития спринтерской скорости

42. Средства и методы развития дистанционной скорости

43. Характеристика выносливости гребцов. Факторы, влияющие на проявление выносливости. Контроль уровня развития выносливости

44. Средства и методы развития общей и специальной выносливости у гребцов

45. Характеристика координационных способностей. Факторы, влияющие на проявление координационных способностей. Контроль уровня развития координационных способностей у гребцов

46. Средства и методы развития координационных способностей у гребцов

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

48. Средства и методы развития гибкости у гребцов

49. Структура, средства и методы психологической подготовки гребцов

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

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

52. Структура многолетнего процесса спортивной подготовки гребцов

53. Виды планирования спортивной подготовки гребцов

54. Характеристика малых циклов (микроциклов) тренировки гребцов

55. Характеристика средних циклов (мезоциклов) тренировки гребцов

56. Годичный цикл подготовки, факторы, определяющие его структуру

57. Цель, задачи и сущность управления процессом спортивной подготовки

58. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов

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

60. Критерии оценки эффективности управления спортивной подготовкой

61. Оперативная и текущая коррекция тренировочного процесса

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

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

64. Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах

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

66. Прикладные виды гребного спорта

67. Организация спортивно-массовой работы по отдельным видам гребного спорта среди населения

68. Совершенствование техники отдельных видов гребного спорта

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

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

71. Материально-техническое обеспечение для занятий отдельными видами гребного спорта

72. Этапы и содержание научно-исследовательской работы

73. Виды научных работ и формы их представления

74. Средства, методы и направления научных исследований в отдельных видах гребного спорта

75. Организация и проведение педагогического эксперимента