

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**  
ректором университета  
С.Б. Репкиным  
30 января 2025 г.  
Регистрационный № 15 / ГЭ

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

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

Минск 2025

УДК 797.123.1(073)

ББК 75.717я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**В.А. Загоровский**, старший преподаватель кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**С.Е. Жуков**, профессор кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент.

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Э.П. Позюбанов**, профессор кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**М.И. Дворяков**, заведующий кафедрой велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент.

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 12.12.2024 № 7);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.12.2024 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 30.01.2025 № 5)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>6</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>9</b>
<b>Раздел I. Общие основы теории в гребле академической учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта» .....</b>	<b>9</b>
Тема 1. Правила безопасности проведения учебно-тренировочных занятий по гребле академической.....	9
Тема 2. Классификация спортивных гребных судов и терминология в гребле академической .....	9
Тема 3. Современная спортивная подготовка в гребле академической .....	9
Тема 4. История и этапы развития гребли академической .....	9
Тема 5. Правила спортивных соревнований по гребле академической .....	10
Тема 6. Классификация спортивных соревнований по гребле академической .....	10
Тема 7. Требования к проведению спортивных соревнований по гребле академической .....	10
<b>Раздел II. Техника и тактика в гребле академической .....</b>	<b>11</b>
Тема 8. Механика весельного гребка .....	11
Тема 9. Техника гребли академической .....	11
Тема 10. Тактика гребли академической .....	11
<b>Раздел III. Физические качества и требования к уровню их развития в гребле академической .....</b>	<b>11</b>
Тема 11. Методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле академической .....	11
Тема 12. Методика развития скоростных способностей у спортсменов в гребле академической .....	12
Тема 13. Методика развития выносливости у спортсменов в гребле академической .....	12
Тема 14. Методика развития координационных способностей у спортсменов в гребле академической .....	12
Тема 15. Методика развития гибкости у спортсменов в гребле академической .....	12
<b>Раздел IV. Программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в СУСУ на этапе начальной подготовки.....</b>	<b>13</b>
Тема 16. Цель, задачи и требования к программно-методическому обеспечению учебно-тренировочного процесса в СУСУ .....	13
Тема 17. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки .....	13
Тема 18. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании групп начальной подготовки .....	13
Тема 19. Методика организации и проведения контроля уровня физической подготовленности в СУСУ .....	13

<b>Раздел V. Теория и методика обучения в гребле академической .....</b>	13
Тема 20. Общие основы обучения технике гребли академической .....	13
Тема 21. Особенности организации процесса обучения технике гребли академической .....	14
Тема 22. Методика обучения технике гребли академической.....	14
Тема 23. Контроль и оценка техники гребли академической .....	14
<b>Раздел VI. Управление спортивной подготовкой в гребле академической.....</b>	14
Тема 24. Основы управления процессом спортивного совершенствования в гребле академической.....	14
Тема 25. Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки в гребле академической.....	15
Тема 26. Методика коррекции спортивной подготовки в гребле академической .....	15
<b>Раздел VII. Спортивная подготовка и спортивно-массовая работа в гребле академической.....</b>	15
Тема 27. Прикладные виды гребного спорта.....	15
Тема 28. Организация спортивно-массовой работы по гребле академической среди населения .....	16
<b>Раздел VIII. Научно-методическое обеспечение в гребле академической.....</b>	16
Тема 29. Содержание научно-исследовательской работы студентов .....	16
<b>Раздел IX. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий греблей академической .....</b>	16
Тема 30. Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий греблей академической .....	16
Тема 31. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий греблей академической в Республике Беларусь .....	17
<b>Раздел X. Основы построения процесса спортивной подготовки в гребле академической.....</b>	17
Тема 32. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.....	17
Тема 33. Построение учебно-тренировочного процесса в больших циклах (макроциклах) .....	17
Тема 34. Построение учебно-тренировочного процесса в средних циклах (мезоциклах) .....	18
Тема 35. Построение учебно-тренировочного процесса в малых циклах (микроциклах) .....	18
<b>Раздел XI. Совершенствование физической и технической подготовки спортсменов в гребле академической.....</b>	18
Тема 36. Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической.....	18
Тема 37. Совершенствование технической подготовки спортсменов в гребле академической.....	19

<b>Раздел XII. Совершенствование тактической, психологической и интегральной подготовки спортсменов в гребле академической .....</b>	19
Тема 38. Совершенствование психологической подготовки спортсменов в гребле академической .....	19
Тема 39. Совершенствование интегральной подготовки спортсменов в гребле академической .....	19
<b>Раздел XIII. Основы теории спортивной подготовки в гребле академической .....</b>	20
Тема 40. Общие основы теории спортивной подготовки в гребле академической .....	20
Тема 41. Основные виды спортивной подготовки в гребле академической .....	20
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	21
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле академической)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем) .....	21
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле академической)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы) .....	27
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле академической)».....	33

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле академической)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебными планами учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам: «Система подготовки в избранном виде спорта», «Основы теории и методики избранного вида спорта», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными программами среднего специального образования.

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции в видах деятельности: образовательной, организационно-управленческой, научно-исследовательской, спортивно-тренировочной, физкультурно-оздоровительной;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;
- оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в методике подготовки в области избранного вида спорта (гребля академическая), использовать при ответах междисциплинарные научные знания;
- оценка умения ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области избранного вида спорта (гребля академическая), иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;
- оценка уровня информационной и коммуникативной культуры студента;
- оценка уровня готовности студента к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Студент должен по учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта»

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития гребли академической;
- основные понятия гребли академической;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления в гребле академической;
- правила спортивных соревнований по гребле академической;
- технику и тактику гребли академической;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в гребле академической;
- правила безопасного проведения учебно-тренировочных занятий в гребле академической;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в гребле академической;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в гребле академической;
- соревновательную деятельность в гребле академической;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;

**уметь:**

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования по гребле академической;
- готовить судей по гребле академической;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику академической гребли;
- обучать технике и тактике академической гребли;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;

– выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;

– взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

**владеть:**

– понятийным аппаратом гребли академической;

– методами страховки и оказания помощи;

– методикой и навыками судейства;

– техникой гребли академической;

– тактикой гребли академической;

– методикой технической и тактической подготовки;

– методиками направленного развития двигательных способностей;

– педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;

– методами контроля;

– методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности;

– методами контроля;

– методикой спортивного отбора;

– методиками планирования учебно-тренировочного процесса.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле академической)» соответствует содержанию учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя 13 разделов и 41 тему.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебных дисциплин. В процессе подготовки к ответу при сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

– экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем, список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);

– критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН «ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА», «СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**

#### **Тема 1. Правила безопасности проведения учебно-тренировочных занятий по гребле академической**

Правила безопасности проведения учебно-тренировочных занятий по гребле академической. Выбор места проведения занятий. Организация спасательной службы на гребных базах. Виды спасательных средств и правила пользования ими. Профилактика несчастных случаев. Значение вахтенного журнала. Техника метания спасательных средств. Правила буксировки опрокинувшихся лодок; оказание первой помощи человеку, терпящему бедствие на воде.

#### **Тема 2. Классификация спортивных гребных судов и терминология в гребле академической**

Классификация спортивных гребных судов для занятий греблей академической. Основные термины в гребле академической. Классификация спортсменов в гребле академической: принципы, признаки, нормативные документы. Спортивные разряды и звания, требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь.

#### **Тема 3. Современная спортивная подготовка в гребле академической**

Современная спортивная подготовка спортсменов в гребле академической: структура, уровни, спортивные результаты выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Анализ недостатков в спортивной подготовке высококвалифицированных спортсменов в гребле академической. Количество отделений по гребле академической в Республике Беларусь, спортивная подготовка разрядников, спортсменов высокой квалификации. Развитие гребли академической за истекшее четырехлетие. Прогнозирование спортивно-технических результатов в ближайшие годы. Анализ протоколов спортивных соревнований. Ведущие физкультурно-спортивные сооружения для занятий греблей академической.

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

Использование гребли академической в качестве средства передвижения по воде. Предпосылки к возникновению гребли академической как вида спорта. Проведение первых спортивных соревнований по гребле академической. Создание гребных клубов. Формирование федераций по гребле академической. Проведение

чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр. Наиболее значимые события в развитии гребли академической. Совершенствование гребного инвентаря. Этапы развития гребли академической. Тенденции развития гребли академической. Сведения о возникновении гребли академической на территории Республики Беларусь.

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

Состав судейской коллегии. Обязанности главного судьи и главного секретаря. Программа спортивных соревнований. Организационный комитет спортивных соревнований. Содержание положения о спортивном соревновании. Состав и обязанности обслуживающего персонала спортивного соревнования: медико-санитарная служба; комендантская группа; вспомогательный персонал судейской коллегии. Участники спортивных соревнований, их права и обязанности. Работа судейской стартовой бригады. Организация работы арбитража. Работа финишной судейской бригады. Требования к оборудованию дистанции. Порядок использования и размещения рекламы. Программа спортивных соревнований по гребле академической на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Изменения в правилах спортивных соревнований. Содержание положения о проведении спортивных соревнований.

### **Тема 6. Классификация спортивных соревнований по гребле академической**

Классификация спортивных соревнований по уровню, характеру и виду. Цель и задачи проведения спортивных соревнований. Уровни спортивных соревнований в олимпийских видах гребли академической. Особенности судейства командных, личных и лично-командных спортивных соревнований. Отличительные особенности проведения чемпионатов и первенств по гребле академической. Система определения победителей, организация жеребьевки на различных этапах спортивных соревнований.

### **Тема 7. Требования к проведению спортивных соревнований по гребле академической**

Мероприятия по организации и проведению спортивных соревнований. Составление календаря спортивных соревнований. Выбор места проведения спортивных соревнований. Назначение главного судьи и главного секретаря. Обеспечение финансирования. Подготовка мест проведения спортивных соревнований, мест проживания, питания, средств связи, доставка спортсменов к местам спортивных соревнований, хранение спортивного инвентаря. Прием участников, размещение, мандатная комиссия. Заседание судейской коллегии. Жеребьевка и утверждение программы спортивных соревнований. Церемониалы спортивных соревнований. Обсуждение спорных вопросов. Утверждение итогов спортивных соревнований. Подготовка протоколов. Отчет судейской коллегии. Подведение итогов спортивных соревнований.

## **РАЗДЕЛ II. ТЕХНИКА И ТАКТИКА В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ**

### **Тема 8. Механика весельного гребка**

Понятие о гребной механической системе. Гидродинамические характеристики лопасти весла. Кинематические и динамические характеристики движений гребца в лодке. Механика весельного гребка в гребле академической. Составляющие продвигающей силы лодки. Гидродинамические характеристики корпуса лодки для занятий греблей академической. Определение эффективности движения гребной механической системы.

### **Тема 9. Техника гребли академической**

Становление техники гребли академической. Вынос лодки, посадка гребца в лодке; силы, действующие на спортсмена. Фазовая структура цикла гребка и его временные характеристики. Передача усилий с лопасти весла на корпус лодки. Перемещение массы гребца в лодке. Баланс лодки. Особенности командной гребли. Становление техники гребли академической. Структура соревновательной деятельности. Биомеханическая характеристика гребковых движений.

### **Тема 10. Тактика гребли академической**

Значение и роль тактики в достижении высоких результатов в гребле. Структура тактической подготовки. Методы и средства тактической подготовки. Вариативность тактических приемов в условиях спортивных соревнований. Виды и формы спортивной тактики. Особенности тактической подготовки с учетом внешних условий проведения спортивных соревнований, подготовленности соперников, собственной подготовленности, задач спортивных соревнований и системы спортивного отбора. Преимущества и недостатки различных тактических приемов. Способность спортсмена к самостоятельному определению эффективного варианта тактики прохождения соревновательной дистанции.

## **РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ИХ РАЗВИТИЯ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ**

### **Тема 11. Методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле академической**

Характеристика силовых способностей. Динамический и статический режимы работы мышц. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Средства общей и специальной силовой подготовки. Характеристика направлений развития силовых способностей у гребцов. Средства и методы развития максимальной и взрывной силы, силовой выносливости и статической силы. Взаимосвязь: сила-темпер-скорость. Особенности развития максимальной силы с применением предельных и

околопредельных отягощений. Построение учебно-тренировочного процесса при развитии силовых способностей. Контроль уровня развития силовых способностей.

### **Тема 12. Методика развития скоростных способностей у спортсменов в гребле академической**

Характеристика скоростных способностей. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей. Средства и методы развития элементарных форм проявления скоростных способностей. Средства и методы развития комплексных форм проявления скоростных способностей. Методика развития спринтерской дистанционной скорости (500 м). Методика развития дистанционной скорости на основной соревновательной дистанции (2000 м). Методика развития стайерской дистанционной скорости на соревновательных дистанциях свыше 2000 метров. Построение учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие скоростных способностей. Контроль уровня развития скоростных способностей.

### **Тема 13. Методика развития выносливости у спортсменов в гребле академической**

Характеристика выносливости. Общая и специальная выносливость. Факторы, влияющие на проявление выносливости. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в гребле академической. Методика развития анаэробной выносливости. Мощность и емкость путей анаэробного энергообеспечения. Методика развития аэробной выносливости. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Построение учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости. Контроль уровня развития выносливости.

### **Тема 14. Методика развития координационных способностей у спортсменов в гребле академической**

Характеристика координационных способностей. Факторы, влияющие на проявление координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей у гребцов. Методика развития координационных способностей у гребцов. Контроль и оценка уровня развития координационных способностей.

### **Тема 15. Методика развития гибкости у спортсменов в гребле академической**

Характеристика гибкости. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Средства и методы развития гибкости у гребцов. Методика развития гибкости у гребцов. Построение учебно-тренировочного процесса при развитии гибкости и координации движений. Контроль и оценка уровня развития гибкости.

## **РАЗДЕЛ IV. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СУСУ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Тема 16. Цель, задачи и требования к программно-методическому обеспечению учебно-тренировочного процесса в СУСУ**

Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки (ГНП) 1–3-го годов обучения. Типовые программы учебно-тренировочных занятий для различных периодов и этапов учебно-тренировочного процесса.

### **Тема 17. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки**

Структура, планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Основная тематика раздела теоретической подготовки. Содержание практической подготовки.

### **Тема 18. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании групп начальной подготовки**

Нормативные требования наполняемости учебных групп. Критерии отбора при комплектовании ГНП. Требования к физической подготовленности учащихся. Требования к организации и проведению контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ) по гребле академической.

### **Тема 19. Методика организации и проведения контроля уровня физической подготовленности в СУСУ**

Требования к технике выполнения контрольных нормативов. Нормативные требования и методика тестирования физической и технической подготовленности спортсменов в гребле академической на этапе начальной подготовки. Практическое овладение методиками тестирования физической и технической подготовленности спортсменов в гребле академической.

## **РАЗДЕЛ V. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ**

### **Тема 20. Общие основы обучения технике гребли академической**

Моторная система и ее функции. Фазы формирования двигательного навыка. Уровни владения техникой гребли. Этапы обучения в гребле академической. Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли. Контроль и оценка результатов обучения. Пути интенсификации процесса обучения технике гребли академической. Определение эффективности процесса обучения.

## **Тема 21. Особенности организации процесса обучения технике гребли академической**

Цель и задачи процесса обучения. Направленность задач занятий при обучении технике гребли академической. Единство процесса обучения и воспитания. Формы организации учебно-тренировочного процесса. Учет возрастных особенностей юных гребцов. Понятие о биологическом возрасте. Элементы программирования процесса обучения. Методика организации и проведения учебно-тренировочных занятий при обучении технике по гребле академической.

## **Тема 22. Методика обучения технике гребли академической**

Цель и задачи этапов обучения технике гребли академической. Средства и методы обучения. Методические особенности обучения спортсменов различного возраста и пола. Планирование процесса обучения. Комплектование учебных групп. Организация процесса обучения техники гребли на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Обучение командной гребле и структуре соревновательной деятельности. Ошибки в технике гребли академической и причины их возникновения. Методика исправления ошибок в технике гребли академической.

## **Тема 23. Контроль и оценка техники гребли академической**

Модельные характеристики соревновательной техники гребли. Средства и методы контроля техники спортивной гребли. Критерии оценки техники гребли на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Анализ техники гребли с использованием простейших инструментальных методов наблюдения. Методы прогнозирования процесса технической подготовки гребцов. Сравнительный анализ различных стилей гребли. Определение эффективности командной гребли и структуры соревновательной деятельности.

# **РАЗДЕЛ VI. УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ**

## **Тема 24. Основы управления процессом спортивного совершенствования в гребле академической**

Цель, задачи и сущность управления процессом спортивной подготовки. Понятие о динамических системах и их взаимодействие с внешней средой. Управление процессом спортивного совершенствования как регулирование поведения динамической системы. Элементы управления и их значение. Функции управления в деятельности тренера. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов. Долгосрочное прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов.

## **Тема 25. Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки в гребле академической**

Цель и задачи комплексного педагогического контроля учебно-тренировочного процесса. Виды педагогического контроля. Выбор методов и средств контроля в зависимости от длительности и направленности учебно-тренировочного процесса. Значение оперативного, текущего и этапного контроля в управлении спортивной подготовкой гребцов разного уровня подготовленности. Определение величины физических воздействий, сохраняющих необходимую направленность учебно-тренировочного занятия. Критерии оценки эффективности управления спортивной подготовкой.

Текущий контроль различных сторон подготовленности гребцов в периодах и этапах годичного цикла спортивной подготовки. Комплексный контроль становления различных сторон подготовленности и соревновательной деятельности.

## **Тема 26. Методика коррекции спортивной подготовки в гребле академической**

Методы коррекции величины и направленности физической нагрузки в одном учебно-тренировочном занятии. Анализ соревновательной деятельности в гребле академической и его влияние на структуру тренировочного процесса. Средства и методы определения соответствия задаваемой физической нагрузки и ответных реакций организма спортсмена на данное воздействие. Оперативная и текущая коррекция учебно-тренировочного процесса. Коррекция построения микроциклов, этапов и периодов в годичном цикле с учетом динамики уровня подготовленности спортсменов. Методика оценки качества оперативной и текущей коррекции учебно-тренировочного процесса с учетом возраста, пола и уровня подготовленности гребцов.

# **РАЗДЕЛ VII. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ**

## **Тема 27. Прикладные виды гребного спорта**

Суда для массовых видов гребного спорта. Навигационные качества судов и их маневренность. Конструктивные характеристики судов по народной и военно-морской гребле, а также туристических лодок. Парусное вооружение военно-морских ялов и туристических судов. Надувные суда. Особенности проведения спортивных соревнований по гребле в программе морского и спасательного многоборья. Особенности организации и проведения спортивных соревнований по кану-поло и водному туризму.

## **Тема 28. Организация спортивно-массовой работы по гребле академической среди населения**

Организация массовых и показательных спортивных соревнований по гребле академической. Проведение спортивно-массовых мероприятий по привлечению населения к активным занятиям греблей академической и участию в спортивных соревнованиях. Выбор средств и методов разнообразия соревновательных мероприятий, связанных с греблей академической. Привлечение к организации спортивных соревнований ветеранов спорта, создание клубов любителей гребли академической и здорового образа жизни. Выпуск рекламной информации о значении гребли академической в физическом воспитании населения.

## **РАЗДЕЛ VIII. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ**

### **Тема 29. Содержание научно-исследовательской работы студентов**

Подбор и изучение методов и методик, соответствующих цели и задачам исследования. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Виды информации и ее обработка. Ведение протоколов (дневников) исследования. Изучение научно-методической литературы и ее анализ.

Изучение полученных данных и их обработка. Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Использование простейших методов оценки при изучении техники управления лодкой и оценки подготовленности спортсменов в гребле академической. Обработка полученных данных и подготовка рекомендаций тренеру и спортсмену. Конструирование новых методов исследования и совершенствование имеющихся.

## **РАЗДЕЛ IX. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГРЕБЛЕЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ**

### **Тема 30. Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий греблей академической**

Классификация физкультурно-спортивных сооружений для занятий греблей академической. Определение основных понятий: «гребной канал», «спортивный комплекс». Открытые и закрытые сооружения, объемные и плоскостные. Вспомогательные сооружения и помещения. Категорийность физкультурно-спортивных сооружений. Виды гребных каналов и их оснащение средствами связи, зрительными местами, рекламным и информационным оборудованием.

Штатное расписание гребных каналов. Финансирование физкультурно-спортивных сооружений для гребли академической. Техническая документация по эксплуатации гребных каналов.

## **Тема 31. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий греблей академической в Республике Беларусь**

Гребные каналы, места расположения гребных бассейнов; требования равнозначных условий для гребцов в различных частях акватории. Сооружения на гребных каналах. Средства связи на гребных каналах. Размещение судов для участников и т. п. Выбор места для строительства гребного канала. Требования, предъявляемые к акватории для учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по гребле академической. Устройство эллингов, причальных плотов. Оснащение станции спасательным оборудованием. Хранение спортивного инвентаря и снаряжения. Ремонтные мастерские и их оборудование.

## **РАЗДЕЛ X. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ**

### **Тема 32. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура**

Структура многолетнего процесса спортивной подготовки (этап предварительной подготовки, этап начальной спортивной специализации, этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования, этап высших достижений, этап сохранения достижений, этап поддержания тренированности). Общая направленность, продолжительность, возрастные границы и особенности содержания этапов. Виды планирования спортивной подготовки гребцов: перспективное, текущее и оперативное. Определение рационального соотношения тренировочных нагрузок разной направленности.

### **Тема 33. Построение учебно-тренировочного процесса в больших циклах (макроциклах)**

Годичный цикл спортивной подготовки, факторы, определяющие его структуру. Общая характеристика периодов годичного цикла спортивной подготовки гребцов. Цель и задачи различных периодов спортивной подготовки гребцов в годичном цикле. Структура и продолжительность этапов спортивной подготовки гребцов. Последовательность чередования этапов различной направленности в блочной системе построения годичного макроцикла. Значение календаря спортивных соревнований в процессе планирования годичного макроцикла спортивной подготовки.

Варианты построения 4-летнего олимпийского цикла спортивной подготовки гребцов. Особенности построения учебно-тренировочного процесса по принципу одно-, двух-, трехциклового планирования.

## **Тема 34. Построение учебно-тренировочного процесса в средних циклах (мезоциклах)**

Характеристика средних циклов (мезоциклов) учебно-тренировочного процесса гребцов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные. Структура тренировочного мезоцикла. Факторы, определяющие их структуру. Особенности построения, направленность и динамика нагрузки. Длительность и направленность отдельных мезоциклов в годовом планировании.

## **Тема 35. Построение учебно-тренировочного процесса в малых циклах (микроциклах)**

Характеристика малых циклов (микроциклов) учебно-тренировочного процесса гребцов: ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные. Структура тренировочного микроцикла. Факторы, определяющие их структуру. Типы тренировочных микроциклов. Распределение учебно-тренировочных занятий в микроцикле по величине воздействия и преимущественной направленности. Сочетание различных по величине и направленности микроциклов в отдельных этапах годичного цикла спортивной подготовки.

## **РАЗДЕЛ XI. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ**

### **Тема 36. Совершенствование физической подготовки спортсменов в гребле академической**

Средства и методы совершенствования общей физической и специальной физической подготовленности гребца. Оценка эффективности воздействия средств общей физической подготовки. Использование тренажерных устройств для специальной физической подготовки гребцов. Дозировка упражнений в зависимости от уровня подготовленности, возраста и пола гребца. Овладение методами контроля уровня развития отдельных двигательных способностей.

Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений. Устойчивость двигательных навыков и вегетативных функций.

Подбор средств общей физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей гребцов. Разнообразие средств специальной физической подготовки гребцов в осенне-зимний и весенне-летний периоды годичного цикла спортивной подготовки.

### **Тема 37. Совершенствование технической подготовки спортсменов в гребле академической**

Совершенствование технического мастерства в соответствии с достижениями научно-технического процесса. Последовательное превращение основных технических действий в эффективную соревновательную технику. Методика совершенствования структуры двигательных действий, их динамика, кинематика и ритм, индивидуальных особенностей. Постепенное повышение надежности и результативности техники гребли. Совершенствование технического мастерства в соответствии с требованиями спортивной практики и достижениями научно-технического процесса.

Средства формирования совершенного выполнения двигательных действий, связанных с концентрацией нервных процессов в коре головного мозга. Средства стабилизации навыка, соответствующего этапу закрепления. Достижение вариативного навыка и его реализация. Обеспечение максимального согласования двигательной и вегетативной функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала гребца. Повышение эффективности применения усвоенных действий при изменяющихся внешних условиях и при различном состоянии организма.

### **РАЗДЕЛ XII. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ**

#### **Тема 38. Совершенствование психологической подготовки спортсменов в гребле академической**

Формирование мотивации занятий спортом, сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении многих лет.

Воспитание волевых качеств, регулярная реализация программы введения дополнительных трудностей с помощью различных приемов.

Подбор средств для развития целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. Подбор средств для специально-психологической подготовки, обеспечивающей устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям, совершенствование кинестетических и визуальных восприятий, способность к психической регуляции движений, способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени, устойчивость к сбивающим факторам и регуляция предстартового состояния.

#### **Тема 39. Совершенствование интегральной подготовки спортсменов в гребле академической**

Методика применения разнообразных приемов интегральной подготовки. Соединение различных сторон спортивной подготовки для достижения заданного уровня спортивного результата. Целесообразность

объединения в учебно-тренировочном процессе технической и тактической, физической и психологической, тактической и физической подготовки.

Структура и содержание теоретической подготовки с учетом этапов и периодов годичного цикла. Средства и методы теоретической подготовки. Применение упражнений специально-подготовительного характера, максимально приближенных по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к спортивным соревнованиям. Возможность облегчать и усложнять условия, интенсифицировать соревновательную деятельность.

## **РАЗДЕЛ XIII. ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ**

### **Тема 40. Общие основы теории спортивной подготовки в гребле академической**

Правила безопасности проведения занятий по гребле академической. Классификация спортивных гребных судов и терминология в гребле академической. Современная спортивная подготовка спортсменов в гребле академической. История и этапы развития гребли академической.

Цель, задачи, закономерности и принципы спортивной подготовки в гребле академической. Средства и методы спортивной подготовки в гребле академической. Тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле академической.

### **Тема 41. Основные виды спортивной подготовки в гребле академической**

Основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле академической. Техническая подготовка спортсменов в гребле академической. Тактическая подготовка спортсменов в гребле академической. Физическая подготовка спортсменов в гребле академической. Методика развития силовых способностей у спортсменов в гребле академической. Методика развития скоростных способностей у спортсменов в гребле академической. Методика развития выносливости у спортсменов в гребле академической. Методика развития координационных способностей и гибкости у спортсменов в гребле академической. Психологическая подготовка спортсменов в гребле академической. Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов в гребле академической.

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к государственному экзамену**

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле академической)»

*(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)*

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
I	1	Правила безопасного поведения на занятиях греблей академической
I	2	Классификация спортивных гребных судов и терминология в гребле академической. Устройство и хранение спортивного инвентаря
I	3	Национальная система подготовки спортсменов в гребле академической
I	4	Возникновение гребли академической как вида спорта
I	4	Формирование федераций по гребле академической. Проведение чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр
I	5	Содержание положения о проведении спортивных соревнований. Состав судейской коллегии
I	5	Обязанности главного судьи и главного секретаря. Программа спортивных соревнований
I	5	Состав и обязанности обслуживающего персонала спортивных соревнований: медико-санитарная служба; комендантская группа; вспомогательный персонал судейской коллегии
I	6	Классификация спортивных соревнований по уровню, характеру и виду. Цель и задачи проведения спортивных соревнований
I	7	Требования к проведению спортивных соревнований по гребле академической
I	7	Требования к оборудованию дистанции. Порядок использования и размещения рекламы
II	8	Кинематические и динамические характеристики гребного цикла

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
II	8	Механика весельного гребка в гребле академической
II	9	Становление техники гребли академической
II	9	Фазовая структура цикла гребка и его временные характеристики
II	10	Структура тактической подготовки. Виды и формы спортивной тактики
II	10	Методы и средства тактической подготовки
II	10	Особенности тактической подготовки с учетом задач, внешних условий проведения спортивных соревнований, подготовленности соперников, собственной подготовленности и системы отбора
III	11	Характеристика силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Контроль уровня развития силовых способностей
III	11	Средства и методы силовой подготовки спортсменов в гребле академической
III	11	Средства и методы специальной силовой подготовки спортсменов в гребле академической
III	11	Характеристика направлений развития силовых способностей у гребцов
III	12	Характеристика скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей. Контроль уровня развития скоростных способностей
III	12	Средства и методы развития скоростных способностей
III	12	Средства и методы развития спринтерской скорости
III	12	Средства и методы развития дистанционной скорости
III	13	Характеристика выносливости гребцов. Факторы, влияющие на проявление выносливости. Контроль уровня развития выносливости

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
III	13	Средства и методы развития общей выносливости в гребле академической
III	13	Средства и методы развития специальной выносливости в гребле академической
III	14	Характеристика координационных способностей. Факторы, влияющие на проявление координационных способностей. Контроль уровня развития координационных способностей у гребцов
III	14	Средства и методы развития координационных способностей у гребцов
III	15	Характеристика гибкости. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Контроль уровня развития гибкости у гребцов
III	15	Средства и методы развития гибкости у гребцов
IV	16	Программно-руководящие документы в работе специализированных учебно-спортивных учреждений (СУСУ) по гребле академической
IV	16	Структура многолетнего процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля академическая)
IV	17	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия по гребле академической
IV	18	Значение и задачи спортивного отбора. Объект и виды спортивного отбора
IV	18	Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах
IV	19	Требования к организации и проведению контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ) по гребле академической
IV	19	Требования к организации и проведению контрольно-переводных нормативов по специальной физической подготовке в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ) по гребле академической

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
V	20	Цель и задачи этапов обучения технике гребли академической
V	20	Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли
V	21	Методика начального обучения технике гребли академической
V	21	Средства и методы обучения технике гребли академической
V	22	Обучение командной гребле и структуре соревновательной деятельности
V	22	Методика исправления ошибок в технике гребли академической
V	22	Совершенствование техники гребли академической
V	23	Средства и методы контроля техники спортивной гребли
V	23	Контроль и оценка эффективности обучения технике гребли академической
VI	24	Цель управления процессом спортивной подготовки
VI	24	Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов
VI	25	Виды педагогического контроля. Выбор методов и средств контроля в зависимости от длительности и направленности учебно-тренировочного процесса
VI	26	Критерии оценки эффективности управления спортивной подготовкой
VI	26	Анализ соревновательной деятельности в гребле академической и его влияние на структуру тренировочного процесса
VI	26	Оперативная и текущая коррекция учебно-тренировочного процесса
VII	27	Неолимпийские и прикладные виды гребного спорта

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
VII	28	Организация спортивно-массовой работы по гребному спорту среди населения
VIII	29	Этапы и содержание научно-исследовательской работы студентов
IX	30	Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий греблей академической
IX	30	Материально-техническое обеспечение для занятий греблей академической
IX	31	Физкультурно-спортивные сооружения для занятий греблей академической в Республике Беларусь и их эксплуатация
X	32	Виды планирования спортивной подготовки гребцов
X	33	Годичный цикл спортивной подготовки, факторы, определяющие его структуру
X	34	Характеристика средних циклов (мезоциклов) тренировки гребцов
X	35	Характеристика малых циклов (микроциклов) тренировки гребцов
XI	36	Содержание физической подготовки гребцов. Соотношение общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе гребцов разной квалификации
XI	36	Средства и методы общей физической подготовки на различных этапах годичного цикла
XI	36	Средства и методы специальной физической подготовки на различных этапах годичного цикла
XI	37	Структура технической подготовки
XII	38	Структура, средства и методы психологической подготовки гребцов
XII	39	Структура и содержание теоретической подготовки с учетом этапов и периодов годичного цикла. Средства и методы теоретической подготовки
XIII	40	Цель и задачи спортивной подготовки. Содержание спортивной подготовки

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
XIII	40	Закономерности и принципы спортивной подготовки
XIII	40	Тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле академической
XIII	41	Основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле академической

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**к государственному экзамену**

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле академической)»

(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
Анализ соревновательной деятельности в гребле академической и его влияние на структуру тренировочного процесса	VI	26
Виды педагогического контроля. Выбор методов и средств контроля в зависимости от длительности и направленности учебно-тренировочного процесса	VI	25
Виды планирования спортивной подготовки гребцов	X	32
Возникновение гребли академической как вида спорта	I	4
Годичный цикл спортивной подготовки, факторы, определяющие его структуру	X	33
Закономерности и принципы спортивной подготовки	XIII	40
Значение и задачи спортивного отбора. Объект и виды спортивного отбора	IV	18
Кинематические и динамические характеристики гребного цикла	II	8
Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий греблей академической	IX	30
Классификация спортивных гребных судов и терминология в гребле академической. Устройство и хранение спортивного инвентаря	I	2
Классификация спортивных соревнований по уровню, характеру и виду. Цель и задачи проведения спортивных соревнований	I	6
Контроль и оценка эффективности обучения технике гребли академической	V	23
Критерии оценки эффективности управления спортивной подготовкой	VI	26

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
Материально-техническое обеспечение для занятий греблей академической	IX	30
Методика исправления ошибок в технике гребли академической	V	22
Методика начального обучения технике гребли академической	V	21
Методы и средства тактической подготовки	II	10
Механика весельного гребка в гребле академической	II	8
Национальная система подготовки спортсменов в гребле академической	I	3
Неолимпийские и прикладные виды гребного спорта	VII	27
Обучение командной гребле и структуре соревновательной деятельности	V	22
Обязанности главного судьи и главного секретаря. Программа спортивных соревнований	I	5
Оперативная и текущая коррекция учебно-тренировочного процесса	VI	26
Организация и проведение учебно-тренировочного занятия по гребле академической	IV	17
Организация спортивно-массовой работы по гребному спорту среди населения	VII	28
Основные виды спортивной подготовки спортсменов в гребле академической	XIII	41
Особенности тактической подготовки с учетом задач, внешних условий проведения спортивных соревнований, подготовленности соперников, собственной подготовленности и системы отбора	II	10
Правила безопасного поведения на занятиях греблей академической	I	1
Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли	V	20

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов	VI	24
Программно-руководящие документы в работе специализированных учебно-спортивных учреждений (СУСУ) по гребле академической	IV	16
Совершенствование техники гребли академической	V	22
Содержание положения о проведении спортивных соревнований. Состав судейской коллегии	I	5
Содержание физической подготовки гребцов. Соотношение общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе гребцов разной квалификации	XI	36
Состав и обязанности обслуживающего персонала спортивных соревнований: медико-санитарная служба; комендантская группа; вспомогательный персонал судейской коллегии	I	5
Средства и методы контроля техники спортивной гребли	V	23
Средства и методы обучения технике гребли академической	V	21
Средства и методы общей физической подготовки на различных этапах годичного цикла	XI	36
Средства и методы развития гибкости у гребцов	III	15
Средства и методы развития дистанционной скорости	III	12
Средства и методы развития координационных способностей у гребцов	III	14
Средства и методы развития общей выносливости в гребле академической	III	13
Средства и методы развития скоростных способностей	III	12

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
Средства и методы развития специальной выносливости в гребле академической	III	13
Средства и методы развития спринтерской скорости	III	12
Средства и методы силовой подготовки спортсменов в гребле академической	III	11
Средства и методы специальной силовой подготовки спортсменов в гребле академической	III	11
Средства и методы специальной физической подготовки на различных этапах годичного цикла	XI	36
Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах	IV	18
Становление техники гребли академической	II	9
Структура и содержание теоретической подготовки с учетом этапов и периодов годичного цикла. Средства и методы теоретической подготовки	XII	39
Структура многолетнего процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля академическая)	IV	16
Структура тактической подготовки. Виды и формы спортивной тактики	II	10
Структура технической подготовки	XI	37
Структура, средства и методы психологической подготовки гребцов	XII	38
Требования к оборудованию дистанции. Порядок использования и размещения рекламы	I	7
Требования к организации и проведению контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ) по гребле академической	IV	19
Требования к организации и проведению контрольно-переводных нормативов по специальной физической	IV	19

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
подготовке в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ) по гребле академической		
Требования к проведению спортивных соревнований по гребле академической	I	7
Тренировочные и соревновательные нагрузки в гребле академической	XIII	40
Фазовая структура цикла гребка и его временные характеристики	II	9
Физкультурно-спортивные сооружения для занятий греблей академической в Республике Беларусь и их эксплуатация	IX	31
Формирование федераций по гребле академической. Проведение чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр	I	4
Характеристика выносливости гребцов. Факторы, влияющие на проявление выносливости. Контроль уровня развития выносливости	III	13
Характеристика гибкости. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Контроль уровня развития гибкости у гребцов	III	15
Характеристика координационных способностей. Факторы, влияющие на проявление координационных способностей. Контроль уровня развития координационных способностей у гребцов	III	14
Характеристика малых циклов (микроциклов) тренировки гребцов	X	35
Характеристика направлений развития силовых способностей у гребцов	III	11
Характеристика силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Контроль уровня развития силовых способностей	III	11
Характеристика скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей. Контроль уровня развития скоростных способностей	III	12
Характеристика средних циклов (мезоциклов) тренировки гребцов	X	34

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
Цель и задачи спортивной подготовки. Содержание спортивной подготовки	XIII	40
Цель и задачи этапов обучения технике гребли академической	V	20
Цель управления процессом спортивной подготовки	VI	24
Этапы и содержание научно-исследовательской работы студентов	VIII	29

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «спортивно-педагогическая  
деятельность (тренерская работа по гребле академической)»

<b>Баллы</b>	<b>Показатели оценки</b>	
	1	2
<b>10 (десять) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях тренерской работы по гребле академической, давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин; высший уровень информационной и коммуникативной культуры	
<b>9 (девять) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по гребле академической, давать им критическую оценку; очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры	
<b>8 (восемь) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях тренерской работы по гребле академической высокий уровень информационной и коммуникативной культуры	
<b>7 (семь) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по гребле академической; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры	
<b>6 (шесть) баллов</b>	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по гребле академической; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры	

<b>Баллы</b>	<b>Показатели оценки</b>
	<b>2</b>
<b>5 (пять) баллов</b>	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по гребле академической; достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>4 (четыре) балла</b>	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по гребле академической; допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>3 (три) балла</b>	Недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по гребле академической; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>2 (два) балла</b>	Фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение использовать научную терминологию тренерской работы по гребле академической, наличие в ответе грубых логических ошибок; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>1 (один) балл</b>	Отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

*Учебное издание*

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

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

Составители:

**Загоровский Виктор Александрович,**  
**Жуков Сергей Евгеньевич**

Корректор *B. A. Гошко*  
Компьютерная верстка *E. Э. Сафаровой*

Подписано в печать 06.05.2025. Формат 60×84<sub>16</sub>. Бумага офсетная.  
Цифровая печать. Усл. печ. л. 2,01. Уч.-изд. л. 1,5. Тираж 20 экз. Заказ 26.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.