УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания кафедры водных видов спорта № 2
от 22.09.2023

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для студентов 2 курса в третьем семестре
по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта»
для направления специальности 1–88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле академической)»

1. Знание вопросов лекционных занятий по темам:
- Основы спортивной подготовки в гребном спорте.
- Методика развития силовых способностей у гребцов.

2. Представление 4 видеороликов и таблицы комплекса, имитационных упражнений по исправлению ошибок в технике гребли на специализированных тренажерах:
- видеоролик с выявленной ошибкой на основе анализа карты педагогического наблюдения за техникой гребли;
- видеоролик первого имитационного упражнения по исправлению ошибок в технике гребли на специализированных тренажерах;
- видеоролик второго имитационного упражнения по исправлению ошибок в технике гребли на специализированных тренажерах;
- видеоролик третьего имитационного упражнения по исправлению ошибок в технике гребли на специализированных тренажерах.

3. Подбор трех тренажеров для общей физической подготовки с представлением фото тренажера, видеоролика правильного выполнения движений, характеристика направленности тренажера на развитие отдельных мышечных групп:
- тренажер с локальным воздействием на мышцы руке и плеч;
- тренажер с локальным воздействием на мышцы туловища;
- тренажер с локальным воздействием на мышцы ног.

Вопросы теоретической части зачета

Основные понятия «спорт», «цель спорта», «спортивная форма» и «спортивное достижение».

2. Определение понятий «спортивная тренировка», «спортивная подготовка», «тренированность спортсмена», «подготовленность спортсмена».

3. Что включает в себя подготовка и тренировка спортсмена. 4. Цель и задачи спортивной тренировки гребцов.

5. Определение понятия «спортивная адаптация», внешние и внутренние факторы, влияющие на адаптацию спортсмена.

6. Характеристика стадий срочной адаптации организма спортсмена на тренировочные воздействия.

7. Характеристика стадий долговременной адаптации организма спортсмена к тренировочным воздействиям.

8. Характеристика спортивного утомления, диагностика утомления по внешним и внутренним факторам.

9. Разновидности утомления и их краткая характеристика.

10. Группы средств спортивной тренировки.

11. Разновидности соревновательных упражнений.

12. Содержание тренировочные упражнения специальной физической подготовки.

13. Какие упражнения из других видов спорта являются средствами спортивной тренировки гребцов.

14. Методы спортивной тренировки гребцов.

15. Характеристика равномерного метода тренировки.

16. Характеристика переменного метода тренировки.

17. Характеристика повторного метода тренировки.

18. Характеристика интервального метода тренировки.

19. Характеристика контрольного метода тренировки.

20. Характеристика соревновательного метода тренировки.

21. Характеристика игрового метода тренировки.

22. Характеристика комбинированного метода тренировки.

23. Шесть основных признаков, характеризующих тренировочные нагрузки.

24. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Направленность тренировочных нагрузок».

25. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Величина воздействия».

26. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Суммарный объем».

27. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Интенсивность».

28. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Преимущественное ее энергообеспечение».

29. Характеристика тренировочных нагрузок по признаку – «Специфичность».

30. Шесть компонентов тренировочного упражнения.

31. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Величина однократной нагрузки».

32. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Длительность и характер интервала отдыха между нагрузками».

33. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Количество повторений в серии».

34. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Время отдыха между сериями».

35. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Общее количество серий».

36. Компонент тренировочной нагрузки (характеристика и краткая запись) – «Суммарный объем и интенсивность тренировочного упражнения».

37. Семь закономерностей спортивной тренировки.

38. Закономерность спортивной тренировки – «Специализация и направленность на максимальный результат».

39. Закономерность спортивной тренировки – «Единство общей и специальной подготовки».

40. Закономерность спортивной тренировки – «Доступность и постепенность тренирующих воздействий».

41. Закономерность спортивной тренировки – «Учет индивидуальных особенностей спортсмена».

42. Закономерность спортивной тренировки – «Непрерывность тренировочного процесса».

43. Закономерность спортивной тренировки – «Волнообразность изменения тренирующих воздействий».

44. Закономерность спортивной тренировки – «Цикличность построения тренировочного процесса».

45. Шесть сторон (видов) подготовленности спортсмена.

46. Характеристика физической подготовки спортсмена. 25. Характеристика технической подготовки спортсмена.

47. Характеристика тактической подготовки спортсмена.

48. Характеристика теоретической подготовки спортсмена.

49. Характеристика психологической подготовки спортсмена. Характеристика интегральной подготовки спортсмена.