

**Зачетные требования для специальности  
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (гребля академическая)»  
по учебной дисциплине: «Повышение спортивного мастерства»**

**3-й курс**

1. Участие в первенстве кафедры по общей физической подготовке.
2. Выполнение контрольных испытаний на гребном эргометре.
3. Участие в первенстве кафедры по гребле на гребных тренажерах.
4. Участие в открытом Первенстве БГУФК по гребным видам спорта.
5. Участие не менее, чем в 2-х спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ.
6. Участие не менее, чем в 2-3-х спортивно-массовых мероприятиях, проводимых факультетом, университетом.
7. Представление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия, направленного на (по выбору студента):
  - развитие максимальной силы;
  - развитие взрывной силы;
  - развитие статической силы;
  - развитие скоростно-силовых способностей;
  - развитие силовой выносливости;
8. Проведение учебно-тренировочного занятия по представленному плану-конспекту на положительную отметку.
9. Представление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия направленного на (по выбору студента):
  - развитие общей выносливости;
  - развитие специальной выносливости;
  - развитие емкости аэробных механизмов энергообеспечения;
  - развитие емкости анаэробных механизмов энергообеспечения;
  - развитие мощности источников аэробного энергообеспечения;
  - развитие мощности источников анаэробного энергообеспечения;
10. Проведение учебно-тренировочного занятия по представленному плану-конспекту на положительную отметку.