*Набор 2021г.*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики плавания, гребного и конного спорта

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  15.06.2021г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  15.06.2021г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

«**Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(гребля на байдарках и каноэ)»**

**Б1.0.35**

**Направление подготовки**

49.03.04 Спорт

**ОПОП:**

**«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско –преподавательская деятельность в образовании»**

**Квалификация выпускника**

Тренер о виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

Заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  заочной формы обучения, к.п.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х. Шнайдер |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 9  «31 » мая 2021 г.)  Заведующая кафедрой,  к.п.н., доцент Е.Л. Фаворская  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2021**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

Ежова Н.М., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Фураев А.Н. к п н,. профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дунаев К.С. д п н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** | | | |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | **П** |
| 01.003 | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |
| 05.010 | «Специалист по антидопинговому обеспечению» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 февраля 2016 г. N 73н | **СА** |

1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование

следующих компетенций:

**УК–7**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ОПК-1**Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

**ОПК-2** Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования

**ОПК-3** Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования

**ОПК-4** Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

**ОПК-5** Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

**ОПК-6** Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения

**ОПК-7** Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

**ОПК-8** Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности

**ОПК-9** Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся

**ОПК-10** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма

**ОПК-11** Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

**ОПК-12** Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов. в том числе с использованием методик измерения и оценки

**ОПК-13** Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

**ОПК-14** Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики

**ОПК-15** Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования

**ОПК-16** Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования

**ОПК-17** Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований

**ОПК-18** Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования

**ОПК-19.** Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые  компетенции | Соотнесенные  профессиональные  стандарты | Планируемые результаты обучения |
| **УК–7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Тренер 05.003**  С/03.6  Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | **УК-7.1 Знает** способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни  **УК-7.2 Умеет** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности  **УК-7.3 Владеет** здоровье-сберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **ОПК-1** Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | **Тренер 05.003**  С/02.6  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном (этапе спортивного специализации).  D/02.6  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства)  **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение  В/03.6  Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | **ОПК-1.1.Знает** положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки  **ОПК-1.2.Умеет** планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки  **ОПК-1.3.Владеет** технологиями планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки |
| **ОПК-2**  Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  С/01.6  Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  D/01.6  Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства  F/02.6  Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды  D/01.6  Методическое обеспечение отборочного, тренировочного и образовательного процесса  Е/02.6  Руководство процессом набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации  F/01.6  Руководство методическим обеспечением отборочного, тренировочного и образовательного процессов  **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы | **ОПК-2.1.Знает** методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду  **ОПК-2.2.Умеет** выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду  **ОПК-2.3**. **Владеет** технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду |
| **ОПК-3** Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  D/02.6  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства  D/03.6  Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (спортивной дисциплине, группе дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов)  F/01.6  Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды | **ОПК-3.1.Знает** средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения тренировочных занятий в ИВС гребле на байдарках и каноэ.  **ОПК-3.2.Умеет** подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений и специальных упражнений в ИВС  **ОПК-3.3.Владеет** методикой проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и ИВС гребли на байдарках и каноэ. |
| **ОПК-4** Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  С/01.6  Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  С/02.6  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  С/03.6  Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | **ОПК-4.1. Знает** средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов  **ОПК-4.2. Умеет** подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта  **ОПК-4.3. Владеет** методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. |
| **ОПК -5** Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях | **Т 05.003**  D/04.6  Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося  **ПДО 01.003**  С/01.6  Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | **ОПК–5.1. Знает** особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в избранном виде гребле на байдарках и каноэ.  **ОПК–5.2. Умеет** составлять программы тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта со спортсменами различной квалификации  **ОПК–5.3. Владеет** методикой организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта со спортсменами различной квалификации гребле на байдарках и каноэ. |
| **ОПК-6** Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения | **Педагог 01.001**  А/02.6  Воспитательная деятельность | **ОПК – 6.1 Знает:** виды пропаганды занятий спортивной и оздоровительной греблей на байдарках и каноэ.  **ОПК – 6.2Умеет:** использовать методы формирования моральных ценностей на занятий плаванием, воспитывать у обучающихся принципы честной спортивной борьбы  **ОПК – 6.3 Владеет:** основными методами воспитания у обучающихся принципов честной борьбы используя на основе воспитания личностных качеств формирование моральных ценностей честной спортивной конкуренции |
| **ОПК-7** Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | **Т 05.003**  С/04.6  Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  **Педагог 01.001**  А/02.6  Воспитательная деятельность  **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ | **ОПК 7.1 Знает:** приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности населения  **ОПК – 7.2 Умеет**: использовать полученные знания об особенностях личности занимающихся в формировании здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях  **ОПК – 7.3 Владеет**: комплексом методов и средств для формирования у обучающихся представлений и потребности в здоровом образе жизни, навыков профилактики и контроля за состоянием своего организма |
| **ОПК-8** Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности | **Т 05.003**  С/04.6  Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | **ОПК-8.1.Знает** содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта гребле на байдарках и каноэ.  **ОПК-8.2.Умеет** определять содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта.  **ОПК-8.3. Владеет** технологией информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в гребле на байдарках и каноэ. |
| **ОПК-9** Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся | **ПДО 01.003**  А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы  **Т 05.003**  С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | **ОПК-9.1. Знает** особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы в гребле на байдарках и каноэ.  **ОПК-9.2.Умеет** анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки в избранном виде спорта  **ОПК-9.3. Владеет** методами анализа соревновательной деятельности для корректировки процесса подготовки в избранном виде спорта гребле на байдарках и каноэ. |
| **ОПК-10** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма | **Тренер 05.003**  С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки  **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение  **ПДО 01.003**  А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ | **ОПК-10.1. Знает** правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи  **ОПК-10.2. Умеет** обеспечивать технику безопасности, оказывать первую доврачебную помощь  **ОПК-10.3. Владеет** навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта гребле на байдарках и каноэ. |
| **ОПК-11** Способен проводить работу по предотвращению применения допинга | **Т 05.003**  D/05.6 Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки  **СА 05.010**  В/01.6  Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению | **ОПК-11.1. Знает:**  -Антидопинговые правила  -Основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения  **ОПК-11.2. Умеет:**  -Выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии  -Контролировать номенклатуру принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств  **ОПК-11.3. Имеет опыт:**  -Информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля  -Обучения занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности |
| **ОПК-12** Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов. в том числе с использованием методик измерения и оценки | **Т 05.003**  С/02.6  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  С/03.6  Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки  **ПДО 01.003**  А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ  **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | **ОПК-12.1. Знает** методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния спортсменов  **ОПК-12.2. Умеет** подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов - пловцов, интерпретировать результаты контроля  **ОПК-12.3. Владеет** методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов-гребцов |
| **ОПК-13** Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | **Педагог 01.001**  А/01.6Общепедагогическая функция. Обучение  **ПДО 01.003**  А/05.6  Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы**,**  **Т 05.003**  С/02.6  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  D/02.6  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства  D/03.6  Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов | **ОПК-13.1. Знает** содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ.  **ОПК-13.2. Умеет** разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта гребле на байдарках и каноэ.  **ОПК-13.3.Владеет** методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта |
| **ОПК-14** Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики | **Т 05.003**  F/03.6  Организация соревновательной деятельности спортивной команды  F/04.6  Координация работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной команды  **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ  **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | **ПК-14.1 Знает:** Методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации, включая современные методы и инновационные технологии  **ПК-14.2 Умеет:** организовывать свою деятельность по обеспечению взаимодействия участников в сфере физкультурно-оздоровительной, спортивно - массовой работы и образования.  **ПК-14.3 Имеет опыт**- организации совместного обеспечения деятельности физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и сферы образования с соблюдением профессиональной этики. |
| **ОПК-15** Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  D/05.6  Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки  **ПДО 01.003**  В/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ | **ОПК-15.1. Знает** основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования  **ОПК-15.2. Умеет** разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки  **ОПК-15.3. Владеет** методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки гребцов |
| **ОПК-16** Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования | **Т 05.003**  Е/02.6 Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки  **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение  **ПДО 01.003**  А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ  А/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы  А/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы | **ОПК-16.1. Знает** нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики  **ОПК-16.2. Умеет** ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта, принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и нормами профессиональной этики  **ОПК-16.3. Имеет опыт** применения правовых норм и норм профессиональной этики в профессиональной деятельности в соответствии с правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования |
| **ОПК-17** Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований | **Т 05.003**  С/04.6  Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | **ОПК-17.1. Знает** регламент, правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения  **ОПК-17.2. Умеет** планировать и организовывать соревнования по гребле на байдарках и каноэ и осуществлять их судейство  **ОПК-17.3. Владеет** методикой проведения и организации судейства соревнований по избранному виду спорта гребле на байдарках и каноэ. |
| **ОПК-18** Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  А/03.5  Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки  С/05.6 Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки  Е/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности  **ПДО 01.003**  А/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы  В/01.6 Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ  **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | **ОПК-18.1. Знает** содержание методического обеспечения подготовки спортсменов, принципы и порядок разработки программной документации  **ОПК-18.2. Умеет** разрабатывать документы методического обеспечения контроля подготовки спортсменов  **ОПК-18.3. Имеет опыт** методического обеспечения контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования |
| **ОПК-19.** Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий | **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ  **Т 05.003**  D/03.6  Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов | **ОПК-19.1. Знает:**  **-** требования к материально-техническому оснащению тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта  - правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря  **ОПК-19.2. Умеет:**  - выбирать средства материально-технического оснащения тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта и использовать их для решения поставленных задач  - использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата в плавании  **ОПК-19.3. Имеет опыт:**  **-** составления плана материально-технического обеспечения тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта  - контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря. |

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПООП**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к* обязательной части. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1 - 10 семестрах в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: 2,4,6,8,10 семестрах – экзамен в 1,3,5,7, 9 семестрах – зачет. Курсовая работа: зачет с оценкой в 8 семестре.

**3.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **172** | **10** | **10** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **16** | **16** |
| *В том числе:*  *Занятия лекционного типа:*  Лекции | | 36 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| *Занятия семинарского типа:* практические, методические, семинары, учебная практика | | 136 | 8 | 8 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 12 | 12 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **1484** | **134** | **134** | **160** | **160** | **160** | **160** | **196** | **196** | **92** | **92** |
| **Промежуточная аттестация:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| *зачет с оценкой по Курсовой работе* | |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| *экзамен* | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **Общая**  **трудоемкость** | **часы** | **1656** | **144** | **144** | **180** | **180** | **180** | **180** | **216** | **216** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **46** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **3** | **3** |

**4. Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1 | Общие основы теории гребного спорта | 1. Актуальные вопросы современного состояния гребного спорта.  2. Гребной спорт в системе физического воспитания.  3.Гребной инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований.  4.Техника безопасности в гребном спорте и правила плавания по внутренним судоходным путям страны.  5.Организация и правила соревнований по видам гребного спорта.  6.Характеристика гребного спорта как вида спортивной деятельности.  7.История развития гребного спорта.  8.Организация спортивно-массовой работы по гребному спорту и водному туризму среди населения. |
| 2 | Основы техники видов гребного спорта | 1.Биомеханические основы техники гребного спорта.  2.Техника гребли на байдарках и каноэ, на академических и народных судах. Техника в гребном слаломе.  3.Методы и критерии оценки технической подготовленности гребцов. |
| 3 | Методика обучения технике гребли | 1.Основы обучения в гребном спорте.  2.Особенности организации процесса обучения в гребном спорте.  3.Педагогическая характеристика деятельности тренера по гребному спорту.  4.Методика обучения техники гребли на байдарках и каноэ.  5.Методика обучения на судах с уключинным устройством. |
| 4 | Основные стороны спортивной тренировки | 1.Спортивно-техническая подготовка гребца.  2.Тактическая подготовка гребцов  3.Физическая подготовка гребца.  4.Психологическая подготовка гребца. |
| 5 | Система спортивной тренировки гребцов | 1.Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном спорте.  2.Основные методы, их применение в гребном спорте.  3.Методика развития физических способностей гребца:  - развитие общей и специальной выносливости,  - развитие силовых способностей гребца,  - развитие скоростных способностей,  - координационных способностей и гибкости гребца.  4.Ведение спортивного дневника и учет тренировочных нагрузок в гребном спорте.  5.Оздоровительно-восстановительные мероприятия в спортивной деятельности гребцов. |
| 6 | Основы построения спортивной тренировки гребцов | 1.Основы построения тренировочного занятия, микроциклов, мезоциклов подготовки гребцов.  2.Построение годового цикла подготовки гребцов.  3.Современные подходы к построению годичного цикла подготовки в гребном спорте.  4.Среднегорье, высокогорье, искусственная гипоксия в системе подготовки гребцов. |
| 7 | Система многолетней подготовки спортсменов в гребном спорте | 1.Возрастные особенности организма гребцов.  2.Организация, задачи, средства и методика подготовки гребцов в СШ, УОР.  3.Особенности организации работы по гребному спорту в вузах и техникумах.  4.Совершенствование профессионально-педагогических навыков организации и управления тренировочного процесса в СШ и УОР.  5. Использование технических средств в управлении подготовкой квалифицированных гребцов.  6.Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки. |
| 8 | Основы управления спортивной тренировкой гребцов | 1.Основы управления процессом спортивного совершенствования в гребном спорте.  2.Прогнозирование, моделирование в гребном спорте.  3.Контроль и учет в подготовке гребцов.  4.Характеристика соревновательной деятельности. |
| 9 | Научно-исследовательская работа студентов | 1.Задачи и организация НИР.  2.Методы и методики исследования в гребном спорте.  3.Обсуждение результатов исследований квалификационных работ. |

**Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы Всего  часов | | | |
| Л | ПЗ | СРС |  |
| 1. | Общие основы теории гребного спорта | 2 |  | 60 | 160 |
| 2. | Основы техники видов гребного спорта | 4 |  | 80 | 230 |
| 3. | Методика обучения спортсменов в гребном спорте | 6 |  | 102 | 204 |
| 4. | Основные стороны спортивной тренировки гребцов | 6 |  | 126 | 192 |
| 5. | Система спортивной тренировки | 2 |  | 102 | 242 |
| 6. | Основы построения процесса спортивной тренировки гребцов | 2 |  | 86 | 156 |
| 7. | Система многолетней подготовки спортсменов в гребном спорте | 6 |  | 40 | 116 |
| 8. | Основы управления спортивной тренировкой гребцов | 4 |  | 50 | 136 |
| 9. | Научно-исследовательская работа студентов (инд. занятие) | 4 |  | 102 | 140 |
|  | Всего | 36 | 136 | 1484 | 1656 |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы,**

**6.1. Основная литература**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| **В библиотеке** | **На кафедре** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. | Апариева, Т. Г.   Специальная силовая подготовка гребцов на байдарках и каноэ : учебно-методическое пособие / Т. Г. Апариева, Ю. П. Корнилов, А. М. Гребенников ; ВГАФК. - Волгоград, 2012. - табл. - Библиогр.: с. 36. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 09.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей |  |  |
| 2. | Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / Иссурин В.Б. - Москва, Советский спорт, 2012 – 282 с. | - | 1 |
| 3. | Восстановление работоспособности спортсменов при занятиях гребным спортом/ ВГАФК ; Лебедева С.А., Тяглова Е.В., Корнилов Ю.П., Кошель Т.А. - Волгоград, ФГБОУ ВПО, 2011.- 114 с. | 1 | 1 |
| 4. | Введение дневника тренировок и учет тренировочных нагрузок в гребном спорте /М.В.Баранова; НГУ им.  П.Ф. Лесгафта, 2010 – 35 с. | 1 | - |
| 5. | Гребля на байдарках и каноэ. Слалом, примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / М.А. Булаев., Слотина Ю.В. Советский спорт, 2006-130 с. | 7 | 1 |
| 6. | Егоренко, Л. А.    Теория и методика гребного спорта: методика отбора в гребном спорте на всех этапах подготовки : учебное пособие / Л. А. Егоренко, Н. Л. Ильина ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 09.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей |  |  |
| 7. | Егоренко, Л. А.    Общие основы методики обучения в гребном спорте : учебное пособие / Л. А. Егоренко ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001. - Библиогр.: с. 33-34. - ISBN 5-7065-0335-4. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 09.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. |  |  |
| 8. | Ежова, Н. М.  Подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ : учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры / Н. М. Ежова, В. Ф. Каверин, О. Е. Докучаев ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - Библиогр.: с. 134-138. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 09.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей |  |  |
| 9. | Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ / С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева.- Воронеж, ОАО «Центральное черноземное книжное издательство», 2007-123 с. | 1 | 1 |
| 10. | Организация и проведение соревнований в гребном спорте / Л.А. Егоренко; СП6ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006 – 82 с. | 1 | - |
| 11. | Организация и проведение соревнований по гребному спорту / Т.Г.Апарьева, Ю.П. Корнилов, А.М. Гребенников; ВГАФК.- Волгоград, 2013- 38 с. | 1 | - |
| 12. | Повышение спортивно-педагогического мастерства по гребле на байдарках и каноэ: учебная программа для студентов ИФК  / Н. М. Ежова, В. В. Чубаров; МГАФК.-Малаховка, МГАФК, 2011- 30 с. | 20 | 20 |
| 13. | Подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие. / Ежова Н.М., Каверин В.Ф., Докучаев О.Е.; МГАФК, - Малаховка, 2016г. 140 с. | 140 | 10 |
| 14. | Рыжов, В. Г.    Методика обучения технике гребли на байдарках : учебно-методическое пособие / В. Г. Рыжов ; СПбГАФК. - Санкт-Петербург, 2003. - 51 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 09.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей |  |  |
| 15. | Специальная силовая подготовка гребцов на байдарках и каноэ / Т. Г. Апариева, Ю. П. Корнилов, А. М. Гребенников ; ВГАФК. – Волгоград, 2012. - 36 с. | 1 | 1 |
| 16. | Системный подход в подготовке гребцов – слаломистов высокой квалификации.  / С.А. Живодров.- Тюмень: Вектор Бук, 2011. – 114 с. | 1 | 1 |
| 17. | Теория и методика гребного спорта: организация и проведение соревнований / Л.А. Егоренко; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2014 – 69 с. | 1 | - |
| 18. | Учебник. Гребной спорт/ Михайлова Т.В. - Москва, АСАДЕМА, 2006. – 399 с. | 59 | 1 |
| 19. | Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ) : учебное пособие / Н. В. Чертов, О. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. — 148 c. — ISBN 978-5-9275-1045-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/46980.html](http://www.iprbookshop.ru/46980.html%20) (дата обращения: 09.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей |  |  |

**6. 2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| **В библиотеке** | **На кафедре** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. | Гребной спорт: учебник для институтов физической культуры / А. К. Чупрун. - Москва,. : Физкультура и спорт, 1987 – 288 с. | 62 | 2 |
| 2. | Гребля на байдарках и каноэ. Этапы спортивного совершенства м высшего спортивного мастерства: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / В.Ф.Каверин – Москва. Советский спорт, 2004 – 129 с. | 6 | 2 |
| 3. | Гребля на байдарках и каноэ. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / В.Ф.Каверин; Москва. Советский спорт, 2004 – 119 с. | 17 | 2 |
| 4. | Гребля на байдарках и каноэ: учебное пособие для студентов ИФК / Н.М. Ежова, И,В, Стрельникова, С.В. Тарасов; МГАФК. – Малаховка, 2003 -103 с. | 35 | 15 |
| 5. | Движения гребной механической системы в различных фазах гребного цикла: учебное пособие / Сасс А.Ф.; МОГИФК.-Малаховка, 1987 – 42 с | 55 | 20 |
| 6. | Ежова Н. М.    Гребля на байдарках и каноэ : учебное пособие для студентов ИФК / Н. М. Ежова, И. В. Стрельникова, С. В. Тарасов ; МГАФК. - Малаховка, 2003. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 09.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей |  |  |
| 7. | К вопросу о структуре олимпийского макроцикла в гребле на байдарках / Шантарович А.В.; Вестник спортивной науки, – 2011. - № 4 С.74-78. | 1 | - |
| 8. | Методы тренировки гребцов-академистов: лекция / Сасс А.Ф.; МОГИФК. – Малаховка, 1989 – 27 с. | 51 | 20 |
| 9. | Методика оценки работоспособности гребцов-байдарочников с использованием спортивно-тренажерного комплекса / О.С. Золотарёва О.С.; Воронеж гос.пед. ун-т // Теория и практика физической культуры, 2011. - № 8. – С 80. | 1 | - |
| 10. | Основы обучения в гребном спорте: учебное пособие /  А. К. Чупрун, Ю. К. Шубин ; ВЛГИФК. – Волгоград, 1983 – 72 с. | 5 | 1 |
| 11. | Построение годичного цикла подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие / Н. М. Ежова; МГАФК.-Малаховка, 2000 – 52 с.- Текст (визуальный) : непосредственный. | 6 | 20 |
| 12. | Спортивная гребля на байдарках: учебное пособие  / Ю.П. Корнилов; ВГАФК. - Волгоград, 2003.- 245 с. | - | 1 |
| 13. | Спортивный отбор в гребле на байдарках и каноэ  Маслова И.Н. / Е.В. Верлина; Воронеж // Вестник спортивной науки, – 2010. - № 3. – С. 29-32. | 1 | 49 |
| 14. | Факторный анализ структуры спортивного мастерства гребцов на байдарках высшей квалификации / С.В.  Верлин, Г.Н. Семаева; ВНИИФК // Вестник спортивной, - 2011.-№3.С. 14-17. | 1 | 49 |

1. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) lib.mgafk.ru

2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>

3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>

4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>

5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

6. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

<https://minbrnauki.gov.ru/>

7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки obrnadzor.gov.ru

8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>

10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru

1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- тренажерный зал для занятий ОФП и СФП;

- игровой зал;

- учебные аудитории с доской;

- Компьютер;

- сканер, копировальный аппарат;

- видеофильмы;

- CD и DVD диски

- плакаты- циклограммы

-на кафедре имеются видеозаписи техники гребли на байдарках и каноэ ведущих отечественных и зарубежных гребцов с Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы и России; видеозаписи соревнований с участием студентов кафедр.

*Приложение к рабочей программы дисциплины*

***«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ)»***

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики плавания, гребного и конного спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 8 от «\_15\_» июня 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

«**Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта»**

**(Гребля на байдарках и каноэ)**

**Б1.0.35**

**Направление подготовки**

49.03.04 Спорт

**Профиль подготовки**

Спортивная подготовка по виду спорта,

тренерско – преподавательская деятельность в образовании

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

Заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 9 от «31» мая 202 г.)

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Е.Л. Фаворская

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Малаховка, 2021 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ**

**АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция | Трудовые функции | Индикаторы достижения |
| **УК–7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Тренер 05.003**  С/03.6  Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | Знаетспособы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни  Умеетиспользовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности  **УК-7.** |
| **ОПК-1** Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | **Т 05.003**  **С/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном (этапе спортивного специализации),  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства) | Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки  Планирует тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки  Владеет технологиями планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, планирования занятий по гребле на байдарках и каноэ, составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся.  *(Разрабатывает планы учебно – тренировочного процесса проведения занятий на различных этапах подготовки для спортсменов грвбцов с учетом возраста, пола и квалификации. Составляет конспекты проведения занятий по гребле в соответствии с поставленными задачами)* |
| **ОПК-2**  Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  **С/01.6** Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства  **F/01.6** Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды | Знает методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду  Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду  Владеет технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду  *(Проводит тестирование по оценке спортивной подготовленности занимающихся на различных этапах отбора в* гребле на байдарках и каноэ*)* |
| **ОПК-3** Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с Занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (спортивной дисциплине, группе дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов)  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды | Знаеторганизацию и методику проведения тренировочных занятий в ИВС гребле на байдарках и каноэ  Умеетподбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений и специальных упражнений в ИВС гребле на байдарках и каноэ,  Владеет методикой проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и ИВС гребле на байдарках и каноэ,  *Составляет планы-конспекты занятий по обучению техники* гребли на байдарках и каноэ *и начальной тренировке)* |
| **ОПК-4** Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  **С/03.6** Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | Знает средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов  Владеетметодикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта  *(составляет тренировочные программы с комплексом упражнений и проводит занятия на воспитание физических качеств гребцов: выносливости, гибкости, силовых и скоростных качеств)* |
| **ОПК -5** Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях | **ПДО 01.003**  **А/01.6**  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы | Проводит тренировочные занятия на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта гребле на байдарках и каноэ  Составляет программы тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта со спортсменами различной квалификации  Владеет методикой организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта гребле на байдарках и каноэ, со спортсменами различной квалификации  *(разрабатывает и проводит тренировочные занятия по подготовке спортсменов-гребцов к участию в спортивных соревнованиях по ОФП и СФП)* |
| **ОПК-6** Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения | **ППО 01.001**  **А/02.6**  Воспитательная деятельность  **А/03.6**  Развивающая деятельность  **ПДО 01.003**  **С/01.6**  Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | Знает виды пропаганды занятий спортивной и оздоровительной греблей  Использует методы формирования моральных ценностей на занятиях по гребле на байдарках и каноэ, воспитывать у обучающихся принципы честной спортивной борьбы  Владеетосновными методами воспитания у обучающихся принципов честной борьбы используя на основе воспитания личностных качеств формирование моральных ценностей честной спортивной конкуренции  *(Проведение анализа выступления на соревнованиях как личных, так и командных)* |
| **ОПК-7** Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | **ППО 01.001**  **А/02.6**  Воспитательная деятельность  **А/03.6**  Развивающая деятельность  **ПДО 01.003**  **С/01.6**  Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | Знаетприемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности населения  Использует полученные знания об особенностях личности занимающихся в формировании здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях  Владеет комплексом методов и средств для формирования у обучающихся представлений и потребности в здоровом образе жизни, навыков профилактики и контроля за состоянием своего организма  *(Составление комплекса упражнений и проведение занятий по гребле с лицами среднего и старшего возраста с ориентацией ведения здорового образа жизни. Индивидуально подбирая нагрузку и технические параметры с учетом возраста и пола занимающихся)* |
| **ОПК-8** Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности | **Т 05.003 D/04.6**  Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося) | Знает содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта гребле на байдарках и каноэ.  Владеет технологией информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в гребле на байдарках и каноэ,*(Просмотр, анализ и комментарии соревнований; организация и обеспечение судейства соревнований различного ранга)* |
| **ОПК-9** Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся | **Т 05.003**  **С/04.6** Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | Знает особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы в гребле на байдарках и каноэ,  Владеет методами анализа соревновательной деятельности для корректировки процесса подготовки в избранном виде спорта гребле на байдарках и каноэ,  *Просмотр и анализ соревновательной деятельности спортсменов по видеоматериалам, коррекция техники и тактики прохождения соревновательной дистанции в гребле, составление комплекса упражнений)* |
| **ОПК-10** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма | **ПДО 01.003**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы | Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи  Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую доврачебную помощь  Обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта гребле на байдарках и каноэ *(проводит беседы с занимающимися по технике безопасности и правилах поведения на воде. Проводит занятия с соблюдением техники безопасности, комплектуя группы по возрасту, полу, подготовленности).* |
| **ОПК-11** Способен проводить работу по предотвращению применения допинга | **Т 05.003**  **С/05.6**  Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки | Знает Антидопинговые правила  -Основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения  -Выявляет у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии  -Контролирует номенклатуру принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств  -Информирует занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля  *(Обучения занимающихся не допинговым методам повышения спортивной работоспособности. Оценка работоспособности по функциональным пробам: Руфье, Летунова, гипоксические пробы)* |
| **ОПК-12** Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов. в том числе с использованием методик измерения и оценки | **Т 05.003**  **С/03.6** Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния спортсменов  Подбирает методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов - гребцов, интерпретировать результаты контроля  Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов  *(анализ протоколов по оценке техник, проведение тестов по оценке силы, быстроты, выносливости, гибкости в* гребле на байдарках и каноэ, *)* |
| **ОПК-13** Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | **Т 05.003**  **С/05.6**  Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки | Знаетсодержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ,  Разрабатывает рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта гребле на байдарках и каноэ,  Владеет методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-*биологического* контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта  *Составление комплекса упражнений для коррекции техники, а также на основе психологического и медико-биологического контроля коррекция тренировочной нагрузки с учетом индивидуальных показателей гребца)* |
| **ОПК-14** Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики | **Т 05.003**  **Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности  **Е02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки | Знает приемыметодического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации, включая современные методы и инновационные технологии  Организовывает свою деятельность по обеспечению взаимодействия участников в сфере физкультурно-оздоровительной, спортивно - массовой работы и образования.  *(Просмотр тренировочных занятий ведущих тренеров, проведение тренировок в качестве помощника тренера, написание конспекта занятия)* |
| **ОПК-15** Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  **Е/03.6**  Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды | Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования  Разрабатывает и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки  Владения методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки гребцов  *Проведение тестирования по оценке физической и функциональной подготовленности гребцов, проведение математико-статистических методов для определения эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки)* |
| **ОПК-16** Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования | **Т 05.003**  **F/05.6**  Координация и контроль физкультурно-спортивных организаций, объединений, публично-правовых образований в части, касающейся реализации программ развитию вида спорта в субъекте Российской Федерации | Знает нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики  Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта, принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и нормами профессиональной этики  Применяет правовых норм и норм профессиональной этики в профессиональной деятельности в соответствии с правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования  *(Анализ Федерального стандарта спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ. Составление многолетнего планирования по этапам и годам подготовки)* |
| **ОПК-17** Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований | **Т 05.003**  **F/03.6**  Организация соревновательной деятельности спортивной команды | Знает регламент, правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения  Планирует и организовывает соревнования по гребле на байдарках и каноэ, и осуществлять их судейство  Владеет методикой проведения и организации судейства соревнований по избранному виду спорта гребле на байдарках и каноэ,  *(Составление Положения о соревнованиях. Участие в судействе соревнований с оценкой)* |
| **ОПК-18** Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **01.003**  **А/04.6**  Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы | Знает содержание методического обеспечения подготовки спортсменов, принципы и порядок разработки программной документации  Разрабатывает документы методического обеспечения контроля подготовки спортсменов *(Составление конспектов тренировочных занятий для групп спортсменов разной квалификации, составление календарно-тематического плана подготовки тренировочных групп гребцов, проведение промежуточных контрольных занятий)* |
| **ОПК-19.** Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий | **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ  **Т 05.003**  D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов | Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий  (Отвечает на индивидуальный и письменный опрос, зачете и экзамене, проходит тестирование). |

**Объемные требования по дисциплине**

**Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(гребля на байдарках и каноэ)**

**Заочное**

1. **Курс.**
2. Гребной спорт в системе физического воспитания.
3. Исторические сведения о возникновении и развитии гребли и гребного спорта.
4. История развития гребли на академических судах.
5. История развития гребли на байдарках и каноэ.
6. Развитие гребного спорта в России.
7. Современное состояние гребного спорта в нашей стране. Итоги выступлений российских гребцов на международных соревнованиях.
8. Итоги выступлений советских и российских байдарочников и каноистов на Олимпийских играх.
9. Руководство гребным спортом в России. Международная федерация по греб­ному спорту. Их структура и функции.
10. Сооружения для занятий гребным спортом (гребная станция, эллинг, гребной бассейн).
11. Классификация гребных судов в гребном спорте.
12. Устройство спортивных гребных судов (гоночных, байдарки, каноэ, весел).
13. Весла, их классификация. Конструктивные части весла для байдарки и каноэ.
14. Устройство академического судна, весел.
15. Хранение и ремонт гребного инвентаря и оборудования.
16. Совершенствование гребного инвентаря и эволюция техники гребли на бай­дарках и каноэ.
17. Причины заболеваний и травм в гребном спорте. Их классификация.
18. Меры по предупреждению травм, заболеваний и несчастных случаев при про­ведении занятий по гребному спорту.
19. Правила судоходства и движения гребных судов и маломерных гребных судов по акватории водоема.
20. Правила прохождения дистанции в гонках на длинные и короткие дистанции.
21. Правила безопасности проведения занятий и соревнований по гребному спор­ту.
22. Характеристика соревнований по гребному спорту.
23. Положение о соревнованиях.
24. Права и обязанности участника соревнований.
25. Состав судейской коллегии. Права и обязанности главного судьи соревнова­ний.
26. Права и обязанности главного секретаря соревнований и старших судей на местах.
27. Организация группы перед занятием. Структура урока.
28. Структура подготовительной части урока. Виды разминки.
29. Ведение спортивного дневника и учет тренировочных нагрузок.
30. Физические свойства воды. Их влияние на движение лодки.
31. Механизм возникновения сопротивления трения при движении лодки.
32. Механизм возникновения сопротивления волнообразования при движении лодки.
33. Механизм возникновения сопротивления вихреобразования при движении лодки.
34. Силы, действующие на лопасть весла в компенсаторных фазах гребка.
35. Силы, действующие на лопасть весла в пропульсивных фазах гребка.
36. Понятие о биомеханической гребной системе (БГС). Фазовый состав гребка в гребле на байдарках и каноэ.
37. Пространственная, динамическая, временная, пространственно-временная и ритмическая характеристики движений БГС в гребле на байдарках.
38. Характеристика движений БГС в безопорном периоде при гребле на байдарках (традиционный вариант).
39. Характеристика движений БГС в фазе захвата в гребле на байдарках (традици­онный вариант).
40. Характеристика движений БГС в фазе подтягивания в гребле на байдарках (традиционный вариант).
41. Характеристика движений БГС в фазе отталкивания в гребле на байдарках (традиционный вариант).
42. Характеристика движений БГС в фазе извлечения в гребле на байдарках (тра­диционный вариант).
43. Характеристика движений БГС в фазе захвата и подтягивания в гребле на ка­ноэ (поворотный вариант).
44. Характеристика движений БГС в фазе отталкивания и извлечения в гребле на каноэ (поворотный вариант).
45. Характеристика движений БГС в безопорном периоде в гребле на каноэ (пово­ротный вариант).
46. Характеристика движений БГС в гребле на каноэ при маховом варианте. Ре­жим работы мышц, участвующих в движении гребца.
47. Характеристика движений БГС на судах с уключинным устройством.
48. Особенности передачи усилий с весла на опору гребца.
49. Особенности выполнения маховой техники гребли на байдарке. Режим работы мышц, участвующих в движении гребца.
50. Критерии рациональной техники гребли.
51. Оценка техники гребли методом визуального наблюдения.
52. Оценка техники гребли методами кино- и фотосъемки.
53. Оценка техники гребли методом тензометрии.
54. Суммарно-дифференцированный метод оценки техники гребли.
55. Условия устойчивости гребного судна.
56. Техника старта (стартовый разгон, тактическое и финишное усилие).
57. Техника подруливания в каноэ.
58. Особенности парной техники гребли на судах с уключинным устройством.
59. Особенности командной техники гребли на байдарках и каноэ.

**П курс**

1. Дидактические принципы обучения: сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности, индивидуальности, последовательности

2. Формирование двигательных навыков в гребле. Физиологический механизм обра­зования двигательных навыков. Понятие о 3-х фазах: иррадиации, концентрации, стабилизации.

3. Отличительные черты двигательных умений и навыков.

4. Связь процессов обучения и воспитания.

5. Методы обучения: словесный, наглядный, упражнения (целостного и расчлененно­го).

6. Средства, используемые при обучении технике гребли. Их направленность.

7. Причины возникновения ошибок в технике гребли. Методика их устранения.

8. Типичные ошибки, возникающие на захвате, подтягивании, отталкивании и извле­чении весла. Причины их возникновения, методика устранения.

9. Заболевания и травмы в гребном спорте.

10. Техника безопасности в гребном спорте.

11. Цель, задачи и особенности на 1, 2 и 3 этапах обучения технике гребли на байдар­ках и каноэ.

12. Особенности обучения технике гребли в бассейне, учебной и гоночной лодке.

13. Методика обучения командной технике гребли.

14. Методика обучения балансу лодки и ее управлению (остановка, руление, разворот, движение кормой вперед, подход к плоту).

15. Методы оценки и контроля техники гребли на 1,2 и 3 этапах обучения.

16. Использование тренажеров при обучении технике гребли.

17.Методика обучения ритму и темпу гребли.

18.Формы организации обучения технике гребли.

19.Предпосылки, способствующие овладению техникой гребли.

20.Особенности обучения технике гребли в академической и народной гребле.

21.Методика обучения старту и финишу.

22.Обучение технике гребли при различных погодных условиях.

23.Нравственное и трудовое воспитание гребца.

24.Интеллектуальное и эстетическое воспитание гребца.

Воспитание воли и самовоспитание в гребном спорте.

25.Личность тренера как фактор воспитания.

26. Специально-психологическая подготовка гребца, ее роль и значение в структуре интегральной подготовки.

27.Тактическая подготовка в процессе тренировки и соревновании.

28. Научно-исследовательская работа по гребле. Научный поиск. Сбор информации, постановка задач исследования, выбор адекватных методов исследования. Техноло­гия написания квалификационной работы. Организация педагогического экспери­мента. Выбор темы, определение задач, разработка гипотезы.

29. Тактические действия: восприятие и анализ соревновательной ситуации, мысленное решение тактической задачи, ее двигательное решение.

30. Методы регистрации и оценки тактических действий гребца.

31.Характеристика общей линии тактики.

32. Организация спортивно-массовой работы по народной гребле и водному туризму среди населения.

**III курс**

1.Определение, цель, задачи спортивной тренировки. Характеристика ее основных закономерностей.

2.Факторы, определяющие рост результатов в гребле.

3.Особенности использования в подготовке гребца:

* соревновательных упражнений;
* специально-подготовительных упражнений;
* обще-подготовительных упражнений.

4.Понятие о тренировочной нагрузке. «Внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. Величина нагрузки.

5.Классификация специальных тренировочных нагрузок по направленности трениро­вочного воздействия. Характеристика нагрузок каждой из зон интенсивности по физиологическим и педагогическим показателям.

6.Педагогическая и физиологическая характеристика равномерного метода трениров­ки.

7.Педагогическая и физиологическая характеристика переменного метода трениров­ки.

8.Педагогическая и физиологическая характеристика повторного метода тренировки.

9.Педагогическая и физиологическая характеристика интервального метода трени­ровки.

10. Педагогическая и физиологическая характеристика контрольного и соревнователь­ного методов тренировки.

11. Виды силовых способностей гребца. Проявление силовых способностей в гребле. Факторы, влияющие на проявление силы.

12. Средства и методы воспитания силовых способностей гребца.

13. Методика воспитания силовых способностей гребца (средства, методы, компоненты тренировочной нагрузки).

14. Общая выносливость и методика ее воспитания (средства, методы, компоненты тренировочной нагрузки).

15. Специальная выносливость и методика ее воспитания (средства, методы, компонен­ты тренировочной нагрузки).

16. Быстрота и ее проявления в гребле. Формы проявления быстроты.

17. Методика воспитания быстроты в гребле (средства, методы, компоненты трениро­вочной нагрузки). Преодоление «скоростного» барьера.

18. Ловкость и ее проявление в гребле. Методика воспитания ловкости в гребле.

19. Гибкость и ее проявление в гребле. Методика ее воспитания.

20.Структура системы подготовки гребцов: система соревнований, тренировок, вне тренировочных факторов. Взаимосвязь общей и специальной подготовки в тренировке гребца. Общая характеристика средств ООП и СФП. Соотношение ОФП и СФП на различных этапах спортивного совершенствования.

21. Особенности развития утомления и динамика восстановления при нагрузках раз­личной величину и направленности в гребле.

22.Типы микроциклов и их содержание.

23. Характеристика занятия избирательной и компенсаторной направленности в про­цессе подготовки гребца.

24. Типы и организация занятий в гребном спорте.

25. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками в микроцикле.

26. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.

27. Типы средних циклов, их структура и содержание.

28. Основы методики построения мезоциклов на этапе непосредственной подготовки квалифицированных гребцов к главным соревнованиям.

29. Структура, содержание и основа построения тренировочного процесса в подготовительном периоде подготовки гребцов.

30. Структура, содержание и основа построения тренировочного процесса в со­ревновательном периоде подготовки гребцов.

31. Содержание и основы построения ТП в переходном периоде подготовки гребцов.

32. Закономерности развития спортивной формы и варианты построения ТП в го­дичном цикле.

33. Особенности построения макроциклов на стадии максимальной реализации индиви­дуальных возможностей гребца (4-х летний Олимпийский цикл).

34. Принципы спортивной тренировки.

35.Определение тем научной работы. Планирование научно-исследовательской рабо­ты.

36. Методы обобщения опыта и изучения состояния вопроса.

37. Методы педагогического исследования (анализ литературных источников, методы опроса, метод педагогического наблюдения и эксперимента, метод математической статистики).

38. Построение 4-х летнего олимпийского цикла подготовки перспективных гребцов.

39. Особенности использования в системе подготовки гребцов среднегорья и искусст­венной гипоксии.

40. Средства восстановления и их характеристика (педагогические, психологические, медико-биологические).

41. Особенности питания на различных этапах подготовки.

42. Питание на тренировочных сборах, в условиях соревнований.

43. Фармакологическое обеспечение гребцов.

44.Организационные формы преподавания в вузе курса специализации.

**IV курс**

1.Возрастные особенности организма гребца в процессе занятия гребным спортом.

2.Программно-руководящие документы в СШ организационно-методические указания и характеристика многолетней подготовки групп различно­го спортивного мастерства.

3.Цель, задачи и содержание тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

4.Цель, задачи и содержание тренировочного процесса на тренировочном этапе спор­тивной специализации гребцов.

5.Цель, задачи и содержание тренировочного процесса на этапе совер­шенствования спортивного мастерства гребцов.

6. Цель, задачи и содержание тренировочного процесса гребцов на этапе высшего спортивного мастерства.

7.Система и критерии отбора в гребном спорте.

8.Цель, задачи и методы воспитательной работы в СШ по гребле на байдарках и каноэ.

9.Анализ выступления российских гребцов на Чемпионатах Мира и Европы по итогам выступлений прошедшего спортивного сезона.

10. Задачи, критерии и методы предварительного отбора детей на первом этапе многолетней подготовки.

11.Организация воспитательной работы на тренировочных сборах.

12.Задачи, критерии и методы отбора на втором этапе многолетней подготовки.

13. Математика – статистические методы обработки результатов исследования.

.14. Задачи, критерии и методы отбора гребцов на третьем этапе многолетней подготовки.

15. Анатомо-физиологические особенности развития организма в подростковом периоде и их учёт при построении тренировочного процесса в гребле.

16.Значение комплекса Г Т О в развитии гребного спорта

17. Задачи, критерии и методы предварительного отбора детей на первом этапе многолетней подготовки.

18. Проблемы и перспективы развития гребного спорта.

19. Анатомо-физиологические особенности организма старшего школьного возраста (16-18 лет) и их учёт при построении тренировочного процесса в гребле

.19 Анализ экспериментальных данных. Обработка экспериментальных материалов

.20 Сенситивные периоды изменения росто-весовых показателей и развития физических качеств детей школьного возраста.

.21. Интерпретация полученных результатов НИР. Формирование выводов

и рекомендаций.

.22. Структура многолетнего процесса подготовки и его условный уровень спортивных достижений.

.23. Особенности построения четырёхлетнего олимпийского цикла.

**V курс.**

1. Понятие об управлении тренировочным процессом. Необходимость управления.

2.Уровни управления.

3. Управление в системе гребец-лодка-весло и тренер-гребец.

4. Роль и методы прогнозирования в управлении тренировкой гребцов.

5.Моделирование и его роль в управлении тренировкой гребцов. Разработка модели «эталонного гребца».

6.Контроль за эффективностью тренировки гребцов. Виды контроля: текущий, этап­ный, итоговый.

7. Методика программирования и оперативного контроля динамических характери­стик гребли.

8.Формы контроля в гребном спорте.

9. Контроль за общей координационной структурой движений гребца.

10. Контроль за динамической структурой движений гребца.

11. Контроль за уровнем развития физических качеств гребца.

12. Моделирование тренировочных воздействий процесса тренировки, моделирование соревновательных действий.

13. Управление физической подготовкой гребца - основные элементы управления.

14. Управление технической подготовкой гребца - основные элементы управления. Цель и задачи комплексного контроля в гребном спорте.

15. Этапный контроль. Оценка рабочей (соревновательной) деятельности.

16. Понятие о динамических системах. Прямые и обратные связи в системе управления.

17. Функции управления в деятельности тренера.

18. Использование метода визуальных наблюдений при управлении технической под­готовкой гребцов (дифференциально-суммарный метод оценки техники гребца).

19. Организация и особенности подготовки гребцов в сборных командах стра­ны.

20. Методика анализа экспериментальных данных. Обработка экспериментальных ма­териалов.

21.Психологический контроль и индивидуальная подготовка гребца.

22. Общие черты и структура соревновательной деятельности гребцов высокого класса.

23. Цель и задачи комплексного контроля в гребном спорте.

24. Техника и тактика соревновательной деятельности гребца.

25. Особенности проявления психических и физических качеств гребца в соревнова­тельной деятельности.

26. Построение различных вариантов годового цикла тренировки, применяющихся в подготовке высококвалифицированных гребцов.

27. Технические средства в управлении подготовкой гребцов высокой квалификации.

**Критерии оценки знаний учащихся в ходе сдачи экзамена**.

Оценка "Отлично" - если студент обладает глубокими и прочными знаниями программного материала; при ответе продемонстрировал исчерпывающие, последовательные и логически стройные изложения; правильно сформулировал понятия и закономерности по вопросу; использовал примеры из дополнительной литературы и практики; сделал вывод по излагаемому материалу.

Оценка "хорошо" - если студент обладает достаточно полным знанием программного материала; его ответ представляет грамотное изложение учебного материала по существу; отсутствует существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения, подтвержденные примерами; сделан вывод.

Оценка "удовлетворительно" - если студент имеет общие знание основного материала без усвоения некоторых существенных положений; формулирует основные понятия некоторой неточностью; затрудняется в приведении примеров, подтверждающих теоретические положения.

Оценка "неудовлетворительно" - если студент не знает значительную часть программного материала; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

**Зачетные требования по дисциплине**

форма обучения - заочная

Вопросы к зачету 1 курс

1.Гребной спорт в системе физического воспитания.

2.Исторические сведения о возникновении и развитии гребли и гребного спорта.

3.История развития гребли на академических судах.

4.История развития гребли на байдарках и каноэ.

5.Развитие гребного спорта в России.

6.Современное состояние гребного спорта в нашей стране. Итоги выступлений российских гребцов на международных соревнованиях.

7.Итоги выступлений советских и российских байдарочников и каноистов на Олимпийских играх.

8.Руководство гребным спортом в России. Международная федерация по греб­ному спорту. Их структура и функции.

9.Сооружения для занятий гребным спортом (гребная станция, эллинг, гребной бассейн).

10.Классификация гребных судов в гребном спорте.

11.Устройство спортивных гребных судов (гоночных, байдарки, каноэ, весел).

12.Весла, их классификация. Конструктивные части весла для байдарки и каноэ.

13.Устройство академического судна, весел.

14.Хранение и ремонт гребного инвентаря и оборудования.

15.Совершенствование гребного инвентаря и эволюция техники гребли на бай­дарках и каноэ.

16.Причины заболеваний и травм в гребном спорте. Их классификация.

17.Меры по предупреждению травм, заболеваний и несчастных случаев при про­ведении занятий по гребному спорту.

18.Правила судоходства и движения гребных судов и маломерных гребных судов по акватории водоема.

19.Правила прохождения дистанции в гонках на длинные и короткие дистанции.

20.Правила безопасности проведения занятий и соревнований по гребному спор­ту.

21.Характеристика соревнований по гребному спорту.

22.Положение о соревнованиях.

23.Права и обязанности участника соревнований.

24.Состав судейской коллегии. Права и обязанности главного судьи соревнова­ний.

25.Права и обязанности главного секретаря соревнований и старших судей на местах.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если доложены исчерпывающие, последовательные и логически стройные изложения; правильно сформулированы понятия и закономерности по вопросу;

- оценка «не зачтено», если студент не раскрыл значительную часть вопроса; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не смог выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

**Вопросы к зачёту – 2 курс**

1.Дидактические принципы обучения: сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности, индивидуальности, последовательности

2.Формирование двигательных навыков в гребле. Физиологический механизм обра­зования двигательных навыков. Понятие о 3-х фазах: иррадиации, концентрации, стабилизации.

Отличительные черты двигательных умений и навыков.

3Связь процессов обучения и воспитания.

4.Методы обучения: словесный, наглядный, упражнения (целостного и расчлененно­го).

5.Средства, используемые при обучении технике гребли. Их направленность.

6.Причины возникновения ошибок в технике гребли. Методика их устранения.

7.Типичные ошибки, возникающие на захвате, подтягивании, отталкивании и извле­чении весла. Причины их возникновения, методика устранения.

8.Заболевания и травмы в гребном спорте.

9.Техника безопасности в гребном спорте.

10.Цель, задачи и особенности на 1, 2 и 3 этапах обучения технике гребли на байдар­ках и каноэ.

11.Особенности обучения технике гребли в бассейне, учебной и гоночной лодке.

12.Методика обучения командной технике гребли.

13.Методика обучения балансу лодки и ее управлению (остановка, руление, разворот, движение кормой вперед, подход к плоту).

14.Методы оценки и контроля техники гребли на 1,2 и 3 этапах обучения.

15.Особенности тренировки техники гребли.

16.Использование тренажеров при обучении технике гребли.

17.Методика обучения ритму и темпу гребли.

18.Формы организации обучения технике гребли.

19.Предпосылки, способствующие овладению техникой гребли.

20.Особенности обучения технике гребли в академической и народной гребле.

21.Методика обучения старту и финишу.

22.Обучение технике гребли при различных погодных условиях.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если доложены исчерпывающие, последовательные и логически стройные изложения; правильно сформулированы понятия и закономерности по вопросу;

- оценка «не зачтено», если студент не раскрыл значительную часть вопроса; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не смог выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

**Вопросы к зачёту – 3 курс**

1. Определение, цель, задачи спортивной тренировки. Характеристика ее основных закономерностей.

2.Факторы, определяющие рост результатов в гребле.

3.Особенности использования в подготовке гребца:

* соревновательных упражнений;
* специально-подготовительных упражнений;
* обще-подготовительных упражнений.

4.Понятие о тренировочной нагрузке. «Внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. Величина нагрузки.

5.Классификация специальных тренировочных нагрузок по направленности трениро­вочного воздействия. Характеристика нагрузок каждой из зон интенсивности по физиологическим и педагогическим показателям.

6.Педагогическая и физиологическая характеристика равномерного метода трениров­ки.

7.Педагогическая и физиологическая характеристика переменного метода трениров­ки.

8.Педагогическая и физиологическая характеристика повторного метода тренировки.

9.Педагогическая и физиологическая характеристика интервального метода трени­ровки.

10.Педагогическая и физиологическая характеристика контрольного и соревнователь­ного методов тренировки.

11.Виды силовых способностей гребца. Проявление силовых способностей в гребле. Факторы, влияющие на проявление силы.

12.Средства и методы воспитания силовых способностей гребца.

13.Методика воспитания силовых способностей гребца (средства, методы, компоненты тренировочной нагрузки).

14.Общая выносливость и методика ее воспитания (средства, методы, компоненты тренировочной нагрузки).

15.Специальная выносливость и методика ее воспитания (средства, методы, компонен­ты тренировочной нагрузки).

16.Быстрота и ее проявления в гребле. Формы проявления быстроты.

17.Методика воспитания быстроты в гребле (средства, методы, компоненты трениро­вочной нагрузки). Преодоление «скоростного» барьера.

18.Ловкость и ее проявление в гребле. Методика воспитания ловкости в гребле.

19.Гибкость и ее проявление в гребле. Методика ее воспитания.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если доложены исчерпывающие, последовательные и логически стройные изложения; правильно сформулированы понятия и закономерности по вопросу.

Вопросы к зачёту – 4 курс

1. Возрастные особенности организма гребца в процессе занятия гребным спортом.

2.Программно-руководящие документы в СШ, организационно-методические указания и характеристика многолетней подготовки групп различно­го спортивного мастерства в гребном спорте.

3. Цель, задачи и содержание тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

4. Цель, задачи и содержание тренировочного процесса на тренировочном этапе спор­тивной специализации.

5.Цель, задачи и содержание тренировочного процесса на этапе совер­шенствования спортивного мастерства.

6 Цель, задачи и содержание тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства.

7. Цель, задачи и методы воспитательной работы в СШ по гребному спорту.

8. Организация работы на тренировочных сборах.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если доложены исчерпывающие, последовательные и логически стройные изложения; правильно сформулированы понятия и закономерности по вопросу;

- оценка «не зачтено», если студент не раскрыл значительную часть вопроса; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не смог выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

Вопросы к зачёту – 5 курс

1. Понятие об управлении тренировочным процессом. Необходимость управления.

1. Уровни управления.

3. Управление в системе гребец-лодка-весло и тренер-гребец.

4. Роль и методы прогнозирования в управлении тренировкой гребцов.

5.Моделирование и его роль в управлении тренировкой гребцов. Разработка модели «эталонного гребца».

6. Моделирование тренировочных воздействий процесса тренировки, моделирование соревновательных действий.

7. Управление физической подготовкой гребца - основные элементы управления.

8. Управление технической подготовкой гребца - основные элементы управления. Цель и задачи комплексного контроля в гребном спорте.

9. Понятие о динамических системах. Прямые и обратные связи в системе управления.

10.Функции управления в деятельности тренера.

11. Использование метода визуальных наблюдений при управлении технической под­готовкой гребцов (дифференциально-суммарный метод оценки техники гребца).

12. Организация и особенности подготовки гребцов в сборных командах стра­ны.

13. Методика анализа экспериментальных данных. Обработка экспериментальных ма­териалов.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если доложены исчерпывающие, последовательные и логически стройные изложения; правильно сформулированы понятия и закономерности по вопросу;

- оценка «не зачтено», если студент не раскрыл значительную часть вопроса; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не смог выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

**Электронное тестирование по дисциплине**

**Электронное тестирование**

**Раздел 1. Тема: История развития гребного спорта**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | | **Варианты ответов** | | | |
| а | б | в | г |
|  | Год основания первого Клуба любителей гребли на байдарке | Германия  1836 | Дания  1845 | Англия 1899 | Франция 1905 |
|  | Год включения академической гребли в программу олимпийских игр | 1900 | 1898 | 1945 | 1958 |
|  | Год основания ФИСА – международной федерации академической гребли | 1892 | 1898 | 1845 | 1785 |
|  | Год проведения первой байдарочной регаты Английским королевским клубом | 1867 | 1799 | 1812 | 1905 |
|  | Год основания Международной федерации каноэ | 1924 | 1893 | 1743 | 1896 |
|  | Первый кружок любителей гребли в России | 1858  Петербург | 1870  Симбирск | 1867  Москва | 1940  Тверь |
|  | В каком году впервые в программу ОИ были включены соревнования по гребле на байдарках и каноэ? | 1936  Мюнхен | 1956  Мельбурн | 1968  Мехико | 1976  Монреаль |
|  | К какой группе видов спорта относится гребля? | Циклические виды спорта | Технические виды | Командные виды | единоборства |
|  | Какую аббревиатуру имеет международная федерация гребли на байдарке и каноэ? | ICF | FUNA | FIFA | IBM |
|  | Назовите действующего президента ВФГБК | Архипов Е.Ю. | Силаев А.П. | Верлин С.В. | Федоров С.Г. |
|  | Включение СССР в ICF | 1951 | 1952 | 1964 | 1980 |
|  | В каком году было первое первенство РСФСР по гребле на байдарках и каноэ? | 1950 г. | 1945 г. | 1937 г. | 1917 г. |
|  | На какой олимпиаде советские гребцы впервые завоевали золото? | 1956  Мельбурн | 1936  Берлин | 1972  Мюнхен | 1980  Москва |
|  | В каком году состоялся дебют советских байдарочников на Чемпионатах мира? | 1958  в Праге | В 1974  в Мехико | В 1975  в Белграде | В 1985 в .Михелен |
|  | Первое выступление советских гребцов на байдарках и каноэ в Олимпийских играх | 1952  в Хельсинки | 1956  в Мельбурне | 1960  в Риме | 1964  в Токио |
|  | В каком году дист. 200м стала отдельным видом программы? | 2009 | 2000 | 1991 | 1961 |
|  | Какой из перечисленных видов гребли является олимпийским видом спорта? | Спринт | Дракон | Фристайл | Горный марафон |

**Раздел 1. Тема: Характеристика гребного спорта как вида спортивной деятельности.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Дайте определение гидродинамики | Наука изучающая силы, действующие на тело, погруженное в воду при его продвижении | Наука, изучающая силы, действующие на лодку в воде при статике и динамике | Наука изучающая свойства воды при её движении | Наука изучающая движения водных масс |
| 2. | Укажите силы, действующие на лодку в гидростатике | сила тяжести, выталкивающая сила | выталкивающая сила и Архимедова сила | сила тяжести и сила тяжести воды | выталкивающая сила, Архимедова сила, закон Бернули |
| 3. | Укажите недостающую силу сопротивления, действующую на лодку в гидродинамике: волнообразования, трения | формы лодки | Вихревое | Миделево  Сечение | Бернули |
| 4. | Укажите, какая бывает плавучесть | положительная, отрицательная, нейтральная | Положительная | Отрицательная | нейтральная |
| 5. | Перечислить виды волн происходящих от взаимодействия лодки и воды. | Носовые и кормовые. Расходящиеся и поперечные. | Встречные и попутные | Рябь, зыбь, толчея. | Короткие и длинные. Высокие и низкие. |
| 6. | В какой воде легче держаться на плаву | удельный вес которой больше 1000 кг/м3 | удельный вес которой равен 1000 кг/м3 | удельный вес которой меньше 1000 кг/м3 | удельный вес которой меньше800 кг/м3 |
| 7. | Фронтальная плоскость это – | плоскость, пересекающая тело перпендикулярно по направлению к его движению | плоскость, пересекающая тело продольно по направлению к его движению | плоскость, пересекающая тело по диагонали направлению к его движению | плоскость пересекающая тело пополам сверху вниз |
| 8. | Имеет ли значение сила трения воды при движении лодки? | Да; оно составляет основное сопротивление движению | Нет; у воды нет трения | Да, если лодка потертая | Да, если маленькая глубина |
| 9. | При снижении температуры воды снижается ли её вязкость? | Да | Нет | в зависимости от количества в ней солей | да, но только в зависимости от глубины |
| 10. | Дайте определение гидростатики | наука изучающая силы, действующие на неподвижное тело погруженное в воду | наука, изучающая силы действующие на лодку в воде при статике и динамике | наука изучающая свойства воды и погруженных в неё предметов | наука изучающая выталкивающие свойства воды |
| 11. | Сопротивление движению лодки (гидродинамическое сопротивление) складывается из: | Сопротивления трения, сопротивления волнообразования, сопротивления формы лодки | Сопротивление встречного ветра и встречного течения | Плотности, вязкости, текучести  воды | Тренированности, состояния здоровья, степени утомления |
| 12. | Временной норматив МС  дист. 500мC-1 | 1.57,00 | 2.00,00 | 2.03,00 | 2.06,00 |
| 13. | Вязкость воды сильно зависит от | температуры воды - снижается при повышении температуры. | чистоты - повышается в грязной. | мыльной пены  . | времени суток. |
| 14. | Плотность воды больше плотности воздуха | В 800 раз | Вдвое | Раз в сто | Зимой, когда замерзнет |
| 15. | Каков временной норматив МС  С-1мужч.дист.1000м? | 4.05,00 | 4.10,00 | 4.20,00 | 4.25, 00 |
| 16. | Каков временной норматив МС К-1 муж. дист.1000м? | 3.46,00 | 3.50,00 | 3.56,00 | 4.00,00 |
| 17. | Каков временной норматив МС муж.К-1 на дист. 500м? | 1.46,00 | 1.50,00 | 1.56,00 | 2.00, 00 |
| 18. | Каков временной норматив МС К-1 жен. на дист.500м? | 1.57,00 | 2.00,00 | 2.03,00 | 2.06,00 |
| 19. | По правилам соревнований сколько должна весить лодка С-2 ? | Не менее 20кг | Не более  20 кг | 16 кг | Не более 200кг вместе с экипажем |
| 20. | Как подбирают весло? | По длине весла и развороту лопасти | По материалу и цвету | По ширине лопасти | Идет в комплекте с лодкой |
| 21. | Максимальная длина и минимальный вес К-2: | 650см  18кг | 700см  20кг | 720см  23кг | 500см  12кг |
| 22. | Для усиления конструкции каноэ С-1 и С-2 разрешено использовать поперечные планки | Да; не более трёх | Не более двух | Не разрешено, кроме установленных на заводе-изготовителе | Разрешено без ограничений |
| 23.  . | На каноэ запрещено устанавливать руль или другое направляющее ход приспособление | нет | Запрещено только на одиночках; разрешено на командных лодках | Запрещено правилами соревнований | Разрешено только в женских заездах |
| 24. | Каков минимальный вес каноэ-одиночки с 2015? | 14 кг | 16 кг | 10 кг | Без ограничений |
| 25. | Какова длина С-4? | 9 м | 11 м | 6м 50см | 7м 50см |
| 26. | Какова длина К-1? | 5м | 5м 20см | 4м 80см | около 5м |

**Раздел 1. Тема: Техника безопасности в гребном спорте и правила плавания по внутренним судоходным путям страны.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Створные знаки служат для указания | направления судового хода | на шлюз | Мелководья | Водоворот |
| 2. | Кромочные знаки левого берега окрашивают в? | Белый цвет | Красный цвет | Чередующиеся черные и красные полосы | Камуфляж |
| 3. | При выборе маршрута движения с новичками на воде следует учитывать? | - что бы вторая часть тренировки проходила в облегченных условиях (по ветру, течению и т.д.) | продолжительность светлого времени суток | -погодные условия | -вскрытие реки ото льда |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | Какие мероприятия необходимо выполнить при судороге в воде? | прекратить или изменить способ плавания, растянуть мышцу и сделать ей массаж | изменить способ плавания, сократить мышцы и сделать массаж | лечь на воду и растянуть сведенные мышцы | позвать на помощь |
| 5. | Какой сигнал считается бедствием на воде? | Хлопки по воде прямой рукой | круги руками | скрещенные руки | поднятая рука вверх |
| 6. | Какой наиболее оптимальный способ транспортировки? | тот способ, который обеспечивает беспрепятственное дыхание пострадавшему и удобство в  транспортировке спасателю | брасс на спине | на боку с захватом одной руки | на боку с захватом обеих рук |
| 7. | Какой способ плавания позволяет транспортировать предметы без опускания их в воду? | на боку | брасс на спине | Треджен | кроль на спине |
| 8. | Свальный знак ставят в тех местах, где есть | неровное свальное течение | запретная зона | водопад,  перекат. | лесистый берег. |
| 9. | Наиболее глубокая часть русла, предназначенная для движения судов это- | судовой ход | Фарватер | Стрежень | Середок |
| 10. | Разрешается ли выход на воду лиц, не умеющих плавать? | Категорически запрещается | Да, в спас. Жилете | Да, с сопровождением | Да, с разрешения тренера |
| 11. | Выход на воду новичков без спасательных жилетов и без сопровождения тренера на катере | категорически запрещен | возможен в хорошую погоду | возможен в акватории гребной базы | возможен с родителями |
| 12. | При приближении волн лодку надо ставить к ним под углом… | 30-40°,снизить скорость | 90°,прибавить ход | Встать боком | Повернуться кормой, прибавить ход |
| 13.  . | Укажите два фактора, являющихся решающими причинами гибели людей попавших в холодную воду | эмоциональный стресс  -переохлаждение | -судороги мышц  -захлебывание водой | -испуг  -остановка сердца | -неумение плавать  -неоказание помощи |
| 14. | Звуковой сигнал «я изменяю свой курс в право» | Один короткий гудок « - « | Один длинный гудок «—« | Не менее пяти коротких «-----« | Непрерывный звук«————« |
| 15. | Укажите минимальную температуру тела при которой, в результате переохлаждения, происходит остановка дыхания и смерть(град.) | 25\24 | 34 | 20 | 0 |
| 16. | Укажите минимальную температуру тела при которой начинается аритмия и происходит потеря сознания(град.) | 30 | 35 | 21 | 1 |
| 17. | Укажите правильную последовательность мероприятий по спасению пострадавшего. | Добраться до наименьшего расстояния по суше, снять с себя обувь и тяжелые вещи, доплыть до пострадавшего, поднырнуть перед пострадавшим, успокоить, транспортировать к берегу, вытащить на берег | Снять с себя обувь и тяжелые вещи, добраться до наименьшего расстояния по суше, доплыть до пострадавшего, поднырнуть перед пострадавшим, освободиться от захватов, транспортировать к берегу, вытащить на берег | Снять с себя обувь и тяжелые вещи, добраться до наименьшего расстояния по суше, доплыть до пострадавшего, поднырнуть перед пострадавшим, успокоить, транспортировать к берегу, вытащить на берег | Добраться до наименьшего расстояния по суше, снять с себя обувь и тяжелые вещи, доплыть до пострадавшего, транспортировать к берегу, вытащить на берег |
| 18. | При выполнении непрямого массажа сердца необходимо обеспечить количество надавливаний на область грудной клетки не менее (раз в минуту)… | 60 | 30 | 45 | 70 |
| 19. | Нужно ли прекращать выполнять непрямой массаж сердца совместно с искусственным дыханием по истечении 6-7 минут после остановки сердца у пострадавшего? | Нет | по усмотрению спасателя | Да | Да, в независимости от времени, если у человека отсутствует пульс |
| 20. | Оказание первой помощи пострадавшему в воде предусматривает следующие меры: | -подготовка к искусственному дыханию,  -проведение искусственного дыхания,  -проведение мер по восстановлению кровообращения | -вызов скорой помощи, | использование аптечки | -переодеть пострадавшего в сухую одежду |
| 21. | Вставьте пропущенное слово в определение понятия «Спортивная тренировка».  Специализирован-ный процесс физического воспитания, непосредственно направленный на достижение спортивного результата. | педагогический | длительный | углубленный | творческий |

**Раздел 2. Тема: Техника гребли на байдарках и каноэ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Основное тяговое усилие в гребле на каноэ принадлежит | Бедру опорной ноги | | Ногам | Спине | | ногам и туловищу |
| 2. | Что такое темп гребли? | количество гребков в единицу времени | | количество движений на протяжении всей дистанции | количество движений за одну минуту | | Интенсивность работы гребца |
| 3. | Что такое внутрицикловая скорость? | скорость лодки, регистрируемая в период выполнения одного цикла движений | | скорость перемещения звеньев тела в процессе выполнения движений | произведение времени преодоления дистанции на темп движений | | время выполнения одного цикла движений |
| 4. | Что такое длина опорного периода? | расстояние, преодолеваемое веслом или рукой относительно лодки с момента захвата до извлечения весла | | расстояние, преодолеваемое за один гребок | произведение роста на длину руки | | Амплитуда движения |
| 5. | Какое оптимальное согласование гребли на каноэ с дыханием | на один вдох/выдох выполняется один цикл | | на один вдох/выдох выполняется два гребка | на два вдоха/выдоха выполняется один цикл | | это индивидуальная особенность |
| 6. | На какие периоды подразделяются циклы гребли? | Опорный, безопорный | | Подготовительные, подводящие, рабочие | Подготовка и гребок | | Подводящие и подводные |
| 7. | Под стилем гребли понимают… | Внешнее выражение движений гребца, сочетание движений, манеру посадки в лодке. | | красота движений гребца. | яркая спортивная форма. | | Тактика прохождения дистанции. |
| 8. | В какой фазе гребка развивается максимальное усилие на лопасть весла? | Фаза подтягивания | | Фаза захвата | Фаза извлечения весла | | Фаза отталкивания |
| 9. | Укажите правильное положение корпуса при окончании подтягивания в каноэ | Небольшой наклон вперед | | Ровно вертикально | Изгиб в пояснице | | Разворот плечом вперед |
| 10. | Укажите основные показатели техники гребли непосредственно, влияющие на спортивный результат | | мощность и экономичность | Целесообразность и экономичность | скорость и мощность | эффективность и мощность | |
| 11. | Сколько всего выделяют фаз движений в опорный период? | 4 | | 3 | 2 | | 5 |
| 12. | Техника гребли - это… | те действия гребца в лодке, которые при определенной скорости и согласованности движений частей тела позволяют рационально использовать его энергию для достижения наивысшей скорости. | | движения, похожие на кинограмму чемпиона мира | экономичные и сильные движения в лодке | | Сочетание движений различных движений тела, которые приводят в движение лодку |
| 13. | Каково среднее усилие на весле в К-1 у мужчин? | 20-15кг | | 12-17кг | 17-22кг | | 20-25кг |
| 14. | Фаза подтягивания – это… | время, которое характеризуется поддержанием максимального усилия на  лопасти весла в воде. | | продвижение лодки мимо точки опоры в воде. | гимнастические упражнения на перекладине | | часть опорного периода |
| 15. | Захват - это… | время, в течение которого лопасть весла наращивает силу давления в воде до максимального значения. | | начальная фаза опорного периода | крайняя точка амплитуды движения | | Проявление взрывной силы гребца |
| 16. | Каковы задачи разминки в тренировочном занятии? | Повысить общую и специальную работоспособность | | Поднять работоспособность до аэробного порога | Подготовиться к основной части тренировки | | Обеспечить рабочий уровень функционирования организма |
| 17. | Укажите правильное чередование фаз | захват, подтягивание, отталкивание, вынос весла из воды | | захват, основная часть гребка, отталкивание, выход из воды, пронос, вход весла в воду | выход весла из воды, пронос, вход весла в в воду,, основная часть гребка | | пронос, вход в воду, навал, основная часть гребка |
| 18. | Эффективность техники гребли на байдарке выражается в … | оптимальном согласовании работы рук и туловища | | оптимальном согласовании работы всех частей, особенно рук, ног и туловища | оптимальном функционировании системы «вода-лодка-весло-гребец» | | Эффективная работа системы БГС |
| 19. | Показатели эффективности техники гребли на каноэ: | ровность хода лодки | | длина проката и скорость | прямолинейность хода | | Все перечисленные показатели |
| 20. | Что определяет высокий результат в командной лодке? | Слаженные технические действия | | Подходящие антропометрические данные | Высокая тренированность | | Все перечисленные факторы |
| 21. | Определить оптимальную длину стартового ускорения на дист.2км | 100-150м | | 250м | 500м | | Первая прямая до поворота |
| 22. | Понятие Форма техники обобщает такие показатели движений, как: | направление и траектория | | амплитуда | взаимное расположение разных звеньев в разные моменты | | все перечисленные и другие пространственные характеристики |
| 23. | Понятие содержание техники подразумевает… | величину и согласование мышечных усилий | | сила мышечных сокращений, воздействующая на весло, лодку | инерционные силы движений сегментов тела гребца и весла | | Все перечисленные определения |
| 24. | Каково максимальное усилие на весле в байдарке у женщин? | 17кг | | 20кг | 23кг | | 25кг |
| 25. | В байдарке, в фазе захвата туловище начинает разворот… | раньше погружения лопасти | | во время выноса лопасти из воды | одновременно с погружением лопасти | | сразу после погружения лопасти |
| 26. | Сколько толчков ногами выполняет гребец на байдарке в одном цикле движений | 4 | | Один | В зависимости от инд. Техники | | Ни одного |
| 27. | Какая фаза гребка отсутствует в технике принятия старта? | Все присутствуют | | Захват | подтягивание | | Отталкивание |
| 28. | Основная продвигающая сила в гребле на каноэ принадлежит | Опорной ноге | | Рукам и корпусу | Рукам и ногам | | у каждого по-разному |
| 29. | В какой фазе достигается максимальная скорость лодки? | Фаза подтягивания и отталкивания | | Фаза подготовки к гребку | Вынос весла из воды | | Фаза захвата |
| 30. | Как изменяется скорость лодки в фазе захвата? | Снижается | | Стабилизируется | Возрастает | | Возрастает до максимума |
| 31. | Как изменяется скорость лодки в фазе отталкивания? | Возрастает до максимума | | Возрастает | стабилизируется | | Снижается |
| 32. | Как изменяется скорость лодки в фазе извлечения? | Стабилизируется | | Снижается | Возрастает до максимума | | Возрастает |
| 33. | Как изменяется скорость лодки в безопорный период? | Снижается | | Возрастает | Возрастает до максимума | | Стабилизируется |
| 34. | Как изменяется скорость лодки в фазе подтягивания? | Возрастает до максимума | | Снижается | стабилизируется | | Возрастает |
| 35. | Каков характер работы туловища в опорный период при гребле на байдарке? | С ускоренным разворотом туловища | | С равномерным разворотом | С замедленным разворотом | | Без разворота |
| 36. | Каково максимальное усилие на весле в байдарке у мужчин? | 22кг | | 25кг | 27кг | | 30кг |
| 37. | Какова работа туловища в безопорный период? (в байдарке) | Плавный переход движения в одну сторону в движение в другую без остановки туловища | | Не работает | Поворот и наклон | | Переход движения в одну сторону, в движение в другую с остановкой в начале |
| 38. | Необходим ли крен лодки при гребле на байдарке? | Нет | | Да | Только при старте | | да, в командных лодках |
| 39. | Какое количество гребков выполняет спортсмен на дистанции 200м  в К-1? | Около 66 | | Около 80 | Около 90 | | 100-110 |

**Раздел 3. Тема: Основы обучения в гребном спорте**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | | **ответы** | | | |
| а | б | в | г |
| 1. | Найдите соответствие методу обеспечения наглядности | Показ | Видеосъёмка | Беседа | Объяснение |
| 2. | Несоблюдение какого принципа приводит ученика к невозможности выполнить упражнение | Доступности и индивидуализации | Сознательности | Активности | Научности |
| 3. | К какой группе методов относится метод «команда» | К словесной | К наглядной | К практической | К индивидуальной |
| 4. | Какой метод одновременно является и методом и средством | Упражнение | Метод разучивания по частям | Метод разучивания в целом | Непрерывный метод |
| 5. | Необходимы ли специальные имитационные упражнения на суше при начальном обучении гребли | Да | Нет | Не обязательно | По желанию тренера |
| 6. | Что такое средство обучения | Физическое упражнение | Лодка, весло | Гребной тренажер | Надувные жилеты |
| 7. | Определите характерные черты двигательного умения | Расчленённость движений | Слитность движений | Автоматизированность движений | Вариативность движений |
| 8. | Укажите принципы обучения технике гребли | Сознательности и активности | Доступности индивидуальности | Единства общей и специальной подготовки | Цикличность тренировочного процесса |
| 9. | Что не является дидактическим принципом тренировочного процесса | Принцип взаимопомощи | Принцип сознательности и активности | Принцип индивидуализации | Принцип цикличности |
| 10. | При обучении технике гребли вначале возникает | Умение | Навык | Знание | Мышление |
| 11. | Укажите средства обучения технике гребли | Имитационные упражнения | Ходьба на лыжах | Игра в баскетбол | Прыжки |
| 12. | Что такое метод | Способ достижения поставленной цели, предполагающий совокупность приёмов и средств | Совокупность знаний и сведений, необходимых для пополнения терминологического аппарата | Инструмент доказательства научных правил | Инструмент поиска научных правил |
| 13. | Укажите количество стадий в формировании двигательного навыка | 3 | 2 | 4 | 5 |
| 14. | В какой фазе формируется двигательное умение | Иррадиация | Концентрация | Стабилизация | Генерализация |
| 15. | Какова последовательность фаз образования двигательного навыка | Иррадиация  Концентрация  Стабилизация | Концентрация  Иррадиация  Стабилизация | Иррадиация  Стабилизация  Генерализация | Стабилизация  Иррадиация  Концентрация |

**Раздел 3. Тема: Методика обучения техники гребли на байдарках и каноэ.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | | **ответы** | | | |
| а | б | в | г |
| 1. | На каком этапе обучения осуществляется закрепление и совершенствование техники гребли | На третьем | На втором | На пятом | На четвёртом |
| 2. | Определите задачи этапа закрепления и совершенствования техники гребли | Расширить диапазон вариативности техники гребли | Закрепить технику захвата гребка | Совершенствовать технику выполнения извлечения весла из воды | Совершенствование тактической подготовки |
| 3. | Укажите методы обучения на первом этапе обучения технике гребли | Целостного упражнения | Повторный | Переменный | Соревновательный |
| 4. | Укажите в какой части урока необходимо планировать обучение технике | В начале основной части | В подготовительной части | В заключительной части | В конце основной части |
| 5. | На каком этапе обучения осуществляется ознакомление с балансом лодки в водной среде | На первом | На третьем | На втором | На четвёртом |
| 6. | Определите задачи этапа углублённого разучивания техники гребли | Уточнить технику гребли по пространственным, временным и динамическим характеристикам | Добиться улучшения результатов в гребли | Повысить общую физическую подготовленность | Перестройка техники гребли |
| 7. | Определите задачи этапа начального разучивания техники гребли | Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах | Закрепить навык владения техникой гребли | Завершить индивидуальную технику гребли | Добиться целостного выполнения гребка на основе совершенствования временных, пространственных и динамических характеристик техники |
| 8. | Контроль и оценка техники гребли на первом этапе обучения осуществляется с помощью | Оценки в баллах | Видеосъёмки | Записи усилий на весле | Скорости лодки |
| 9. | В каких погодных условиях проходит обучение техники гребли на этапе начального разучивания | Тихой погоды | Ветер | Волна | Любые погодные условия |
| 10. | Как осуществляется разучивание техники гребли на каноэ на плоту | Стоя на колене и подушке | Стоя | Сидя | Стоя боком |
| 11. | Дайте правильное название второго этапа обучения техники гребли | Этап углублённого обучения техники гребли | Этап начального обучения техники гребли | Этап углублённой специализации | Этап закрепления и дальнейшего совершенствования техники гребли |

**Раздел 4. Тема: Тактическая подготовка гребцов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | | **ответы** | | | |
| а | б | в | г |
| 1. | Что представляет собой тактическая подготовка гребца? | процесс освоения приемов ведения спортивной борьбы на водных дорожках | процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих достижение успеха в спортивной борьбе | система психолога – педагогических воздействий, направленных на формирование готовности к конкретным соревнованиям | состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки |
| 2. | Что такое активная тактика прохождения дистанции? | Навязывание своей тактики противнику | Смена тактических действий в зависимости от действия соперника | прохождение дистанции не включаясь в борьбу соперников | Прохождение дистанции с учётом тактики противника |
| 3. | Что такое пассивная тактика? | Тактика, зависящая от тактики соперников | Тактика прохождения дистанции по заранее намеченному плану | Тактика прохождения дистанции с бурным финишем | Тактика прохождения дистанции в зависимости от поставленной задачи |

**Раздел 9. Тема: Задачи и организации НИР в гребном спорте.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопросы** | | **ответы** | | | |
| а | б | в | г |
| 1. | Имеет ли право научный руководитель помогать выпускнику на официальной защите Выпускной квалификационной работы | Нет | Да | Да, но только в случае если решается оценка | Да, если выпускник забыл результаты исследования, описанные в работе |
| 2. | Как переводится аббревиатура НИР | научно-исследовательская работа | научно-исследовательские разработки | научно-инженерная работа | некоммерческая исследовательская работа |
| 3. | Указывается ли на титульном листе место защиты работы | да, в любом случае | как правило указывается | Нет | на усмотрения комиссии |
| 4. | В каком разделе представляется гипотеза исследования | во введении | в литературном обзоре | в главе задачи и организация исследования | в главе результаты исследования |
| 5. | В какое наиболее перспективное направление НИР в плавании | медико-биологическое | физико-математическое | педагогико-психологическое | Социологическое |
| 6. | В какой главе работы описываются мнения специалистов относительно предмета исследования | в литературном обзоре | в главе задачи и организация исследования | в главе результаты исследования | в выводах |
| 7. | Можно ли делать научные утверждения при обследовании 3-4 человек | нет, нельзя | нет, но рекомендации давать можно | да, это не принципиально | да, но чтобы пол исследуемых обязательно различался |
| 8. | Каким прибором определяют силу тяги на привязи | динамометром | Спирометром | Калипером | Биокинетиком |
| 9. | Каким прибором измеряют подвижность в суставах | гониометром | Динамометром | Спирометром | Шагомером |
| 10.. | В какой главе описывается ход исследования | глава 2 | литературный обзор | практические рекомендации | результаты исследования |
| 11. | Как осуществляется иерархия авторов в списке литературы | по алфавиту, затем по году издания | только по году издания | только по алфавиту | по объему издания и тиражу |
| 12. | Каким размером шрифта должна быть написана работа | 14 | 12 | 10 | 16 |
| 13. | В какой части работы должна быть расположен раздел Библиография | в конце | в начале | в середине | нормативными документами это не регламентировано |

**Раздел 5. Система спортивной тренировки гребцов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | | **ответы** | | | |
| а | б | в | г |
| 1. | Вставьте пропущенное слово в определение понятия «спортивная тренировка».  Специализированный процесс физического воспитания, непосредственно направленный на достижение высоких спортивных результатов. | Педагогический | Непрерывный | Интенсивный | Творческий |
| 2. | Из чего складывается 5-и компонентная система дозирования тренировочной нагрузки в гребле? | характер упражнения, длина отрезка, количество повторений, интенсивность, продолжительность и характер интервалов отдыха | скорость на дистанции, частота  пульса перед упражнением, частота пульса после выполнения упражнения, характер отдыха | тесты по оценке уровня тренированности по 5-и показателям физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости,  ловкости  . | объём тренировочной нагрузки общей и специальной, объём интенсивной гребли в тренировочном занятии, объём равномерной гребли. |
| 3. | . По каким фазам протекает развитие спортивной формы? | приобретение, сохранение, утрата спортивной формы | обще-подготовительная, специально-подготовительная,  основная | предварительная, соревновательная, переходная | начальная, тренировочная и фаза спортивного  совершенствования. |
| 4. | Классификация основных методов тренировки | равномерный, переменный,  интервальный, повторный, контрольно-соревновательный | интегральный, словесный, наглядный, метод упражнений | игровой, скоростной, метод «фартлек», восстановительный | индивидуальный, групповой, экспертных оценок, физический |
| 5. | Что такое средства спортивной тренировки | физические упражнения | Тренажеры | Весло | Штанга |
| 6. | Какие методы тренировки направлены в основном на воспитание общей выносливости? | равномерный, переменный | Контрольный | Соревновательный | Игровой |
| 7. | Какие методы тренировки направлены в основном на воспитание скоростных качеств? | Повторный, контрольно-соревновательный | Переменный | Интервальный | Игровой |
| 8. | Дать определение физического качества- гибкость | способность человека выполнять различные движения с  максимальной амплитудой | система физических упражнений, включающих элементы  гимнастики | согласованность в работе нескольких мышечных групп, обеспечивающая выполнение того или иного движения | способность рационального включения в работу различных мышечных групп обеспечивающих выполнение движения по показателям пространственных, временных и динамических характеристик. |
| 9. | Какие зоны относительной мощности характерны для циклической работы в гребле? / В.С.Фарфель и др./ | максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная | до пороговая, пороговая, сверхпороговая | физиологическая, физическая, психолого-биологическая | зона относительной выносливости, относительной силы, зона работоспособности |
| 10. | Что такое «общая выносливость» гребца? | способность длительно выполнять работу сравнительно невысокой интенсивности за счет аэробных возможностей  организма | способность к продолжительному поддерживанию позы или продолжительным статическим напряжениям | способность к продолжительному выполнению скоростных  упражнений | способность к продолжительному выполнению упражнений,  требующих значительного проявления силы |
| 11. | Что такое ПАНО? | порог анаэробного обмена | принципы анаэробного обмена | парциальный анаэробный обмен | показатель анаэробного обеспечения |
| 12. | К какой зоне относительной мощности относится гребля на 500, 1000м ? | зона субмаксимальной мощности | зона умеренной мощности | зона относительной силы | зона большой мощности |
| 13. | К какой зоне относительной мощности относится гребля на дист.200 м? | зона максимальной мощности | сверхпороговая | зона работоспособности | зона большой мощности |
| 14. | Какие источники энергообеспечения работают при выполнении нагрузок скоростной направленности? | преимущественно алактатные (КрФ) | Гликолитические | Аэробные | аэробно-анаэробные |
| 15. | Какова ЧСС во время выполнения скоростного отрезка? | не информативна | 200 уд/мин | 180 уд/мин | 140-160 уд/мин. |

**Раздел 6. Основы построения спортивной тренировки гребцов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | | **ответы** | | | |
| а | б | в | г |
| 1. | Какое количество задач можно ставить в тренировочном занятии избирательной направленности? | 1 | 2-3 | 4 | Сколько угодно |
| 2. | Какое количество задач можно ставить в тренировочном занятии комплексной направленности? | 2-3 | 1 | Сколько угодно | В зависимости от подготовки спортсмена |
| 3. | Определите правильное сочетание типов микроциклов в базовом мезоцикле? | ударный, ударный, ударный, восстановительный | ударный, восстановительный, ударный, восстановительный | восстановительный, ударный, ударный, ударный | втягивающий, восстановительный, ударный, восстановительный |
| 4. | Определите правильное сочетание типов микроциклов в втягивающем мезоцикле? | втягивающий ,втягивающий, ударный, восстановительный | ударный, восстановительный, ударный, восстановительный | втягивающий, восстановительный, ударный, восстановительный. | ударный, ударный, восстановительный, ударный. |
| 5. | Какой из представленных типов микроцикла не существует? | тренировочный микроцикл | втягивающий микроцикл | ударный микроцикл | восстановительный микроцикл |
| 6. | Какова продолжительность мезоцикла в структуре годового планирования? | от 2 недель до 6 недель | от 3 месяцев до 6 месяцев | от 6 месяцев до 9 месяцев | от 7 – 10 дней до 3 недель |
| 7. | Какой из представленных типов мезоцикла не существует? | переходный | Базовый | предсоревновательный | Втягивающий |
| 8. | Какие периоды тренировки в подготовке гребца чередуются в течение года? | подготовительный, соревновательный, переходный | втягивающий, базовый, контрольный | общий, специальный, контрольный | начальный, тренировочный, итоговый |
| 9. | Как называются части тренировочного занятия ? | подготовительная, основная, | разминка, основная, заминка | начало, середина, конец | первая, вторая, третья |
| 10. | Определить правильное сочетание ТЗ по направленности и величине нагрузки в микроцикле | 2 занятия - аэробной направленности с большой и значительной нагрузкой | 2 занятия подряд скоростной направленности с большой и значительной нагрузкой | 2 занятия подряд анаэробной направленности с большой и значительной нагрузкой | занятие скоростной направленности с большой нагрузкой и занятие скоростной направленности со средней нагрузкой |
| 11. | Какова продолжительность микроцикла в структуре годового планирования? | от 3 дней до 14 дней | от 1 дня до 3 дней | от 1 недели до 3 недель | от 1 месяца до 3 месяцев |
| 12. | Какой из представленных типов микроцикла не существует? | тренировочный микроцикл | втягивающий микроцикл | ударный микроцикл | восстановительный микроцикл |
| 13. | Какова продолжительность мезоцикла в структуре годового планирования? | от 2 недель до 6 недель | от 3 месяцев до 6 месяцев | от 6 месяцев до 9 месяцев | от 7 – 10 дней до 3 недель |
| 14. | Какой из представленных типов мезоцикла не существует? | Переходный | Базовый | Предсоревновательный | Втягивающий |
| 15. | Укажите название мезоциклов в блоковой периодизации спортивной тренировки. | накопительный, трансформирующий, реализационный. | подготовительный, основной, реализационный. | специально-подготовительный, обще-подготовительный, соревновательный. | втягивающий, соревновательный, восстановительный. |

**Раздел 9. Научно-исследовательская работа студентов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | | **Ответы** | | | |
| а | б | в | Г |
| 1. | Имеет ли право научный руководитель помогать выпускнику на официальной защите Выпускной квалификационной работы | Нет | Да | да, но только в случае если решается оценка | да, если выпускник забыл результаты исследования, описанные в работе |
| 2. | Как переводится аббревиатура НИР | научно-исследовательская работа | научно-исследовательские разработки | научно-инженерная работа | некоммерческая исследовательская работа |
| 3. | Указывается ли на титульном листе место защиты работы | да, в любом случае | как правило указывается | Нет | на усмотрения комиссии |
| 4 | В каком разделе представляется гипотеза исследования | во введении | в литературном обзоре | в главе задачи и организация исследования | в главе результаты исследования |
| 5. | В какое наиболее перспективное направление НИР в плавании | медико-биологическое | физико-математическое | педагогико-психологическое | социологическое |
| 6. | В какой главе работы описываются мнения специалистов относительно предмета исследования | в литературном обзоре | в главе задачи и организация исследования | в главе результаты исследования | в выводах |
| 7. | Можно ли делать научные утверждения при обследовании 3-4 человек | нет, нельзя | нет, но рекомендации давать можно | да, это не принципиально | да, но чтобы пол исследуемых обязательно различался |
| 8. | Каким прибором определяют силу тяги на привязи? | Динамометром | Спирометром | Калипером | Биокинетиком |
| 9. | Каким прибором измеряют подвижность в суставах? | Гониометром | Динамометром | Спирометром | Шагомером |
| 10. | В какой главе описывается ход исследования? | глава 2 | литературный обзор | практические рекомендации | результаты исследования |
| 11. | Как осуществляется иерархия авторов в списке литературы? | по алфавиту, затем по году издания | только по году издания | только по алфавиту | по объему издания и тиражу |
| 12. | Каким размером шрифта должна быть написана работа? | 14 | 12 | 10 | 16 |
| 13. | В какой части работы должна быть расположен раздел Библиография? | в конце | в начале | в середине | нормативными документами это не регламентировано |
| 14. | Назовите методы педагогического исследования | 1)Анализ литературных источников, 2)педагогическое наблюдение, 3)педагогический эксперимент, 4)статистический метод | 1)Анализ литературных источников, 2)контрольное тестирование  3)интервальный метод  4)метод слова | 1)анализ литературных источников  2)анкетирование  3)переменный метод  4)статистический метод | 1)анализ литературных источников  2)равномерный метод  3)контрольно-соревновательный метод  4)наглядный метод |

**Раздел 7. Тема: Организация, задачи, средства и методика подготовки гребцов в СШ и УОР.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | | **ответы** | | | |
| а | б | в | г |
| 1. | Продолжительность в годах этапа начальной подготовки? | Три года | Два года | Четыре года | Один год |
| 2. | Продолжительность тренировочного этапа? | Четыре года | Два года | Без ограничений | Три года |
| 3. | Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства? | Без ограничений | Пять лет | Три года | Четыре года |
| 4. | Продолжительность этапа высшего спортивного мастерства? | Без ограничений | Пять лет | Четыре года | Три года |
| 5. | Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки? | 10 лет | 8 лет | 9 лет | 6 лет |
| 6. | Минимальный возраст для зачисления в тренировочную группу? | 12 лет | 14 лет | 15 лет | 10 лет |
| 7. | Минимальный возраст для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства? | 13 лет | 17 лет | 14 лет | 15 лет |
| 8. | Минимальный возраст для зачисления в группу высшего спортивного мастерства? | 15 лет | 20 лет | 19 лет | 18 лет |
| 9. | Наполняемость групп начальной подготовки (человек)? | 10-12 | 16-18 | 18-20 | 20-25 |
| 10. | Наполняемость тренировочных групп (человек)? | 8-10 | 14-16 | 8-10 | 6-8 |
| 11. | Наполняемость групп совершенствования спортивного мастерства (человек)? | 4-8 | 6-8 | 8-10 | 10-12 |
| 12. | Наполняемость групп высшего спортивного мастерства (человек)? | 1-4 | 4-7 | 6-8 | 8-10 |
| 13. | Сколько существует этапов многолетней спортивной подготовки в гребле? | Четыре этапа | Три этапа | Пять этапов | В зависимости от календаря соревнований |
| 14. | Соотношение объёмов ОФП и СФП на этапе начальной подготовки (%) | ОФП – 80%; СФП – 20% | ОФП – 20%; СФП – 80% | ОФП – 40%; СФП – 60% | ОФП – 60%; СФП- 40% |
| 15. | Соотношение объёмов ОФП и СФП на этапе высшего спортивного мастерства (%) | ОФП – 20%; СФП – 80% | ОФП – 10%; СФП – 90% | ОФП – 70%; СФП – 30% | ОФП – 40%; СФП – 60% |
| 16. | Какое количество тренировочных дней и часов в микроцикле в ГНП первого и второго года обучения? | 3 дня, 6 часов | 4 дня, 12 часов | 6 дней, 22 часа | 6 дней, 30 часов. |
| 17. | Какое количество тренировочных дней и часов в микроцикле в ТГ первого и второго года обучения? | 4 дня, 12 часов | 6 дней, 30 часов | 6 дней, 22 часа | 3 дня, 6 часов |
| 18. | Какое количество тренировочных дней и часов в микроцикле в ГССМ первого года обучения? | 6 дней, 22 часа | 4 дня, 12 часов | 3 дня, 6 часов | 6 дней, 30 часов |
| 19. | Какое количество тренировочных дней и часов в микроцикле в ГССМ второго года обучения? | 6 дней, 24 часа | 3 дня, 6 часов | 6 дней, 30 часов | 4 дня, 12 часов |
| 20. | Какое количество тренировочных дней и часов в микроцикле в ГВСМ? | 6 дней, 30 часов | 6 дней, 24 часа | 6 дней, 22 часа | 4 дня, 12 часов |

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если 70% составляют пра-

вильные ответы

- оценка «не зачтено», если студент набрал менее 70% правильных ответов.

**Кейс-задачи по дисциплине**

**Раздел 1. Тема: Организация и правила соревнований**

**по гребле на байдарках и каноэ**.

**Задание:**

1. Представьте, что на взвешивании Вашей лодки перед соревнованиями выявлен недостаточный вес. Обоснуйте Ваши действия.

2. К главной судье соревнований обратились с несогласием с решением арбитра на дистанции. Обоснуйте действия главного судьи.

3. Требуется заменить участника соревнований в определённом виде программы. Обоснуйте действия представителя команды.

4. Представьте, что после стартовой команды у участника вашей команды сломалось весло. Обоснуйте действия судьи на старте.

5. На дистанции один из участников вышел за пределы своей дорожки и произвёл навал, значительно повлиявший на спортивный результат. Обоснуйте действия судьи на дистанции.

6.На соревнованиях, после финиша одного из заездов из-за неявного нарушения был поднят красный флаг (дисквалификация) в сторону одного из участников вашей команды. Какие действия следует предпринять в таком случае, и кто из членов (или представителей) вашей команды должен заниматься этим?

**Раздел 1. Тема: Организация спортивно-массовой работы по гребному спорту и водному туризму среди населения**.

**Задания:**

1. Представьте: во время водного похода на байдарках несколько участников отстали от основной группы. Обоснуйте Ваши действия как руководителя группы.
2. Перед отправкой в поход на гребных судах, пришли желающие разных по возрасту, подготовленности и опыту участия в походах. Как сформировать группу? Обоснуйте Ваши действия как руководителя.
3. Представьте, что группа сделала привал на ночь. Обоснуйте действия участников группы.
4. Усложняют водный поход: отмели, пороги, скалы, затопленные стволы и др. Кто принимает решение о тактике преодоления и порядке следования группы? Обоснуйте Ваши решения как руководителя группы.

**Раздел 2. Тема: Методы и критерии оценки технической подготовленности гребцов.**

**Задания:**

1. На этапе начального разучивания техника осваивается в грубых чертах, в общей форме. Какой метод оценки техники применяется на этом этапе? Обоснуйте ответ.
2. На этапе углублённого разучивания иногда расходится мнение гребца и тренера по поводу тех или иных элементов техники. Обоснуйте какой метод оценки техники использовать целесообразней в такой ситуации?
3. На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования техники формируется навык. Обоснуйте и определите критерии оценки техники на этом этапе.

**Раздел 3. Тема: Методика обучения техники гребли на байдарках и каноэ.**

**Задания:**

1. Представьте, что у юных гребцов ГНП-2 грубые ошибки в технике выполнения гребка. Раскройте причину ошибки и обоснуйте методику обучения технике гребли (задачи, методы, средства) на этапе *начального разучивания*.

2**.** Представьте и обоснуйте методику обучения технике (задачи, методы, средства) на этапе начального разучивания.

3**.** Представьте и обоснуйте методику обучения технике (задачи, методы, средства) на этапе углублённого разучивания.

4**.** Представьте и обоснуйте методику обучения технике (задачи, методы, средства) на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования разучивания.

5. В технике гребца на каноэ выявлены ошибки: чрезмерное вертикальное перемещение лодки и западение скорости. Обоснуйте Ваши как наставника действия для устранения этих ошибок.

**Раздел 4. Тема: Психологическая подготовка гребца.**

**Задания:**

1. Представьте: перед стартом у Вашего ученика возникло состояние предстартовой лихорадки. Обоснуйте Ваши действия как наставника-тренера.
2. Представьте: перед стартом у Вашего ученика возникло состояние предстартовой апатии. Обоснуйте Ваши действия как наставника-тренера.
3. Представьте: перед стартом у Вашего ученика состояние боевой готовности. Обоснуйте Ваши действия как наставника-тренера.
4. При контрольном прохождении дистанции спортсменом определён недостаток – падение усилия на лопасти весла. Обоснуйте Ваши действия.

**Раздел 5. Тема: Методика развития физических способностей гребца.**

**Задания:**

1.Объясните, как проявляется недостаточность развития *специальной выносливости* у гребца. Составьте план-конспект ТЗ на развитие спец. выносливости, для группы СС

2. При проведении ТЗ (нагрузка аэробной направленности, групповая тренировка) у одного из участников выявлена повышенная, по сравнению с другими, *ЧСС в ответ на нагрузку*. Обоснуйте ваши действия как тренера.

3. Представьте гребца из группы ССМ с низким уровнем развития *силовой выносливости*. Объясните, как проявляется в гребле недостаточность развития этого качества. Составьте план-конспект ТЗ для развития силовой выносливости.

4. Представьте гребца из группы ССМ с низким уровнем развития скоростно-силовых качеств. Объясните, как проявляется в гребле недостаточность развития этого качества. Составьте план-конспект ТЗ для развития скоростно-силовых качеств.

5. У гребца, специализирующегося на дист.200 м, выявлена, ошибка в технике, малая длина проката лодки в безопорный период. Обоснуйте ошибки и причины. Квалификация гребца – КМС, период подготовки – подготовительный.

6. Задача ТЗ-развитие аэробных возможностей в подготовительном периоде для группы ССМ. Раскройте и обоснуйте методы тренировки, используемые для реализации задачи.

**Раздел 6. Тема: Основа построения ТЗ, микроциклов, мезоциклов в подготовке гребцов.**

**Задания:**

1. Обоснуйте построение ударного микроцикла по величине и направленности тренировочной нагрузки в подготовительном периоде для квалифицированных гребцов.

2. Во время тренировки спортсмен получил травму (растяжение). Обоснуйте возможные методические причины возникновения травмы, и пути их решения.

3.Представьте, что вам нужно составить базовый мезоцикл на тренировочный сбор квалифицированных гребцов в соревновательном периоде. Обоснуйте структуру и содержание мезоцикла.

4. Представьте, что вам нужно составить годичный цикл подготовки для квалифицированных гребцов. Отборочные соревнования будут проходить в конце июня и в конце июля Чемпионат мира будет проходить в конце августа. Обоснуйте построение годичного цикла подготовки гребцов.

**Раздел 7. Тема: Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.**

**Задания:**

1.Представте, что на начальном этапе отбора, к вам пришли дети 10 -11лет с низкими антропометрическими и силовыми показателями. Обоснуйте ваше решение отобрать таких детей или нет

2.Представьте, что ваш ученик 18-19 лет показывает высокий результат в гребле, с хорошими антропометрическими данными, но имеет отклонения в здоровье (отклонения в работе ССС, часто болеет.). Обоснуйте является ли критерием отбора- состояние здоровья.

3.Представьте, что при отборе гребцов в сборную команду страны у двух гребцов одинаковые результаты в гребли. А выполненный объем тренировочной нагрузки у первого больше, чем у второго. Обоснуйте кому отдадите предпочтение.

4.Представьте, что квалифицированный гребец показал высокий спортивный результат в гребле, при этом у него низкие технические показатели. Обоснуйте отберут ли гребца в состав сборной команды.

5.Представьте, что экспертная комиссия не видит перспективы повышения спортивного результата у гребца из-за возраста (свыше 30 лет). Обоснуйте может ли быть перспективным такой спортсмен.

**Раздел 8. Тема: Контроль и учет в подготовке гребцов.**

**Задания:**

1.Представьте, что у вашего ученика в дневнике самоконтроля выявлено что на протяжении микроцикла –плохое самочувствие, сон, аппетит. Показатели ЧСС утром завышены. Обоснуйте ваши действия как тренера –наставника.

2.Представьте, что врач команды обнаружил у вашего ученика отклонения в ЭКГ. Ваши действия, как тренера.

3.Представьте, что на контрольной тренировки у одного ученика улучшились показатели физических качеств, у второго ученика показатели не изменились, у третьего показатели снизились. Обоснуйте решение тренера в данной ситуации .

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если ответ представляет обоснованное решение поставленной задачи в профессионально-ориентированной ситуации. Правильно применены теоретические положения, подтверждённые примерами из практики;

- оценка «не зачтено», если студент не сумел обосновать и допустил существенные ошибки в решении поставленной задачи в профессионально-ориентированной ситуации.

**Темы рефератов по дисциплине**

**Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(гребля на байдарках и каноэ)**

Раздел 1. Гребной инвентарь и оборудование мест подготовки.

Раздел 2. Техника гребли на байдарках, на каноэ, на народных лодках.

Раздел 2. Методы и критерии оценки технической подготовленности гребцов.

Раздел 3. Современные взгляды на методику обучения технике гребли на байдарках и каноэ.

Раздел 4. Тактическая подготовка гребца.

Раздел 4. Психологическая подготовка гребца.

Раздел 5. Основные средства тренировки и методы их использования в гребном спорте.

Раздел 6. Современные подходы к построению годичного цикла подготовки в гребном спорте.

Раздел 7. Организация, задачи методика подготовки гребцов СШ, УОР.

Раздел 8. Моделирование в гребном спорте.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если в реферате представлены исчерпывающие, последовательные и логически стройные изложения; правильно сформулированы понятия и закономерности по вопросу; использована новая научно-методическая литература.

- оценка «не зачтено», если студент не раскрыл значительную часть вопроса; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не смог выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения, не использована новая научно-методическая литература.

.

**Темы докладов по дисциплине**

**Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(гребля на байдарках и каноэ)**

**Раздел 1. Тема: Актуальные вопросы современного состояния гребного спорта.**

1.Краткая характеристика состояния гребли на байдарках и каноэ, академической гребли, гребли на народных судах и гребного слалома за истекший год.

2.Новое в технике отдельных видах гребного спорта и методике подготовки спортсменов высокой квалификации, в конструкции инвентаря и оборудования, в методике обеспечения подготовки в гребном спорте.

3.Основные направления дальнейшего совершенствования теории и методики гребного спорта.

**Раздел 1. Тема: История развития гребного спорта.**

1. Гребля как средство передвижения древнего человека

2.Развитие гребного спорта за рубежом

-академическая гребля

- гребля на байдарках

- гребля на каноэ

3. Развитие гребного спорта в России.

4.Первые первенства России и СССР

5.Первенства союзных республик

6.Развитие гребного спорта в СССР до 1952 года

7. Выход советских гребцов на международную арену

8.Достижения советских гребцов на олимпийских играх

9.Сравнительная характеристика результатов советских и зарубежных спортсменов по гребле на байдарках и каноэ

**Раздел 3. Тема: Педагогическая характеристика деятельности тренера по гребному спорту**

1.Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по гребному спорту

- тренер и коллектив,

- требования к деятельности тренера,

- функции тренера,

- тренер – теоретик и практик,

- тренер – психолог,

- тренер – организатор.

2. Роль тренера как педагога и воспитателя в формировании личности спортсмена

- развитие нравственного сознания,

- воспитание и самовоспитание занимающихся спортом,

- ценность личного примера.

**Раздел 5. Тема: Оздоровительно-восстановительные мероприятия**

**в спортивной деятельности гребцов.**

1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания

2. Содержательная основа оздоровительной физической культуры

3. Характеристика педагогических средств восстановления и стимуляции работоспособности

4. Характеристика психологических средств восстановления и стимуляции работоспособности

5. Характеристика медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности

6. Характеристика гигиенических средств восстановления и стимуляции работоспособности

7. Характеристика физических средств восстановления и стимуляции работоспособности

8. Фармакологическое обеспечение стимуляции работоспособности и восстановительных процессов.

**Раздел 6.Тема: Современные подходы к построению годичного цикла**

**подготовки гребцов.**

1. Блоковое построение годичного цикла подготовки гребцов

2. Вариативное построение годичного цикла подготовки гребцов

3. Концентрирование построение годичного цикла подготовки гребцов

4.Построение годичного цикла по «принципу маятника».

**Раздел 6. Тема: Среднегорье, высокогорье, искусственная гипоксия в системе подготовки гребцов.**

1. Адаптация человека к высокой гипоксии:

- работоспособность и спортивные результаты в горных условиях

- формы гипоксической тренировки

- оптимальная высота для подготовки гребцов в горных условиях

- срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах

2. Реаклиматизация и деадаптация гребцов после возвращения с гор.

3. Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки гребцов.

4. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки гребцов.

**Критерии оценки:**

Оценка **"Отлично"** выставляется обучающемуся, если в докладе продемонстрировал исчерпывающие, последовательные и логически стройные изложения; правильно сформулировал понятия и закономерности по вопросу; использовал примеры из дополнительной литературы и практики.

Оценка **"хорошо"** - если его доклад представляет грамотное изложение вопроса по существу; отсутствует существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения, подтвержденные примерами.

Оценка **"удовлетворительно"** - если студент имеет общие знание вопроса без усвоения некоторых существенных положений; формулирует основные понятия с некоторой неточностью;

Оценка **"неудовлетворительно"** - если студент не раскрыл значительную часть темы; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

**Вопросы для коллоквиумов по дисциплине**

**Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(гребля на байдарках и каноэ)**

**Раздел 1. Общие основы теории гребного спорта.**

**Тема: Характеристика гребного спорта как вида спортивной деятельности.**

- гребной спорт в системе физического воспитания;

- руководство гребным спортом в России;

- международная федерация по гребному спорту, её структура и функции;

- виды гребного спорта, культивируемые в нашей стране (особенности, общность и различие);

- особенности двигательной деятельности гребцов на соревнованиях;

- заболевания и травмы при занятиях гребными видами спорта, причины возникновения и их профилактика.

**Тема: Техника безопасности в гребном спорте и правила плавания по внутренним судоходным путям страны.**

* порядок движения маломерных и парусных судов;
* расхождение и обгон маломерных и парусных судов;
* огни, знаки и сигналы маломерных и парусных судов;
* взаимодействие судна и воды;
* правила плавания на гребных судах;
* причины несчастных случаев на воде во время занятий гребным спортом
* Оказание помощи терпящим бедствие;
* спасение утопающего и оказание первой помощи.

**Тема: Организация спортивно-массовой работы по гребному спорту среди населения.**

- секции водного туризма;

- задачи и руководство секции;

- выбор маршрута и проведение похода;

- формирование тур группы и её финансирование;

- естественные и искусственные препятствия на воде;

- общественно полезная краеведческая работа.

**Раздел 2**. **Основы техники видов гребного спорта.**

**Тема: Биомеханические основы техники гребного спорта.**

- физические свойства воды и их влияние на движение лодки;

- условия устойчивости гребного судна;

- условия плавучести гребного судна;

- механизм возникновения сопротивления трения при движении лодки;

- механизм возникновения сопротивления волнообразования при движении лодки;

- механизм возникновения сопротивления вихреобразования при движении лодки;

- силы, действующие на лопасть весла в пропульсивных фазах гребка;

- особенности передачи усилий с весла на опору гребца;

**Тема: Техника гребли на академических и народных судах.**

**-** характеристика движений БГС в фазе захвата в опорном периоде гребного цикла;

**-**  характеристика движений БГС в фазе проводки;

- характеристика движений БГС в фазе конца проводки;

- силы, действующие на лопасть весла во время проводки;

- изменение скорости лодки в цикле гребка;

- начало и окончание гребка;

- выполнение торможения;

- характеристика движения банки;

- период подготовки к гребку;

- пространственно-временные, динамические, ритмические характеристики движений гребца.

**Тема: Техника гребли на каноэ.**

- характеристика движений БГС в фазе захвата в опорном периоде гребного цикла;

- характеристика движений БГС в фазе подтягивания в опорном периоде гребного цикла;

- характеристика движений БГС в фазе отталкивания в опорном периоде гребного цикла;

- характеристика движений БГС в фазе извлечения в опорном периоде гребного цикла;

- работа мышц, участвующих в движении гребца на каноэ;

- техника старта на каноэ (стартовый разгон, тактическое и финишное ускорение);

- техника подруливания в каноэ;

- особенности командной техники на каноэ.

1. **Тема: Техника гребли на байдарках.**

- понятие о биомеханической гребной системе (БГС)

- фазовый состав гребка в гребле на байдарках

- пространственная характеристика движений БГС в гребле на байдарках

- динамическая характеристика движений БГС в гребле на байдарках

- временная характеристика движений БГС в гребле на байдарках

- пространственная характеристика движений БГС в гребле на байдарках

- ритмическая характеристика движений БГС в гребле на байдарках

- характеристика движений БГС в безопорном периоде в цикле гребка на байдарках

- характеристика движений БГС в фазе захвата в опорном периоде гребного цикла

- характеристика движений БГС в фазе подтягивания в опорном периоде гребного цикла

- характеристика движений БГС в фазе отталкивания в опорном периоде гребного цикла

- характеристика движений БГС в фазе извлечения в опорном периоде гребного цикла

- мышцы, участвующие в движении гребца на байдарке

- техника старта на каноэ (стартовый разгон, тактическое и финишное ускорение)

- особенности командной техники гребли на байдарках

**Раздел 3. Методика обучения технике гребли.**

1. **Тема: Основы обучения в гребном спорте.**

- цель, задачи процесса обучения техники гребли;

- дидактический принцип научности и его характеристика;

- дидактические принципы сознательности и активности и их характеристика;

- дидактические принципы систематичности и последовательности и их характеристика;

- дидактический принцип наглядности и его характеристика;

- дидактический принцип доступности и индивидуализации и их характеристика;

- метод целостного и расчленённого упражнения и его характеристика;

- метод слова и его характеристика;

- наглядный метод и его характеристика;

- отличительные черты двигательных умений и навыков;

- фазы формирования двигательного навыка;

- общая характеристика процесса обучения;

- основные звенья и предпосылки процесса обучения технике гребли.

**Тема: Особенности организации процесса обучения**.

- условия проведения занятий в гребном спорте;

- формы организации учебно-тренировочного процесса;

- урок как основная форма организации и проведения занятий по гребному спорту

- основные средства обучения;

- роль тренера в обучении и воспитании гребцов;

- обеспечение мер безопасности при первоначальном обучении.

**Тема: Методика обучения технике гребли на байдарках и каноэ.**

- этап начального разучивания техники гребли. Цель, задачи, средства, методы обучения;

- этап углубленного разучивания техники гребли. Цель, задачи, средства, методы обучения;

- этап дальнейшего совершенствования техники гребли. Цель, задачи, средства, методы обучения;

- особенности обучения на гребных тренажёрах, в гребном бассейне, на воде;

- причины возникновения ошибок и методика их исправления;

- методы контроля за техникой гребли;

- методика перестройки техники гребли.

**Тема: Методика обучения технике гребли на судах с уключинным устройством.**

- этап начального разучивания техники гребли. Цель, задачи, средства, методы обучения;

- этап углубленного разучивания техники гребли. Цель, задачи, средства, методы обучения;

- этап закрепления и дальнейшего совершенствования техники гребли. Цель, задачи, средства, методы обучения;

- особенности обучения гребли в парных и распашных лодках;

- причины возникновения ошибок и методика их исправления;

- методика перестройки техники гребли;

- особенности обучения техники гребли в гребном бассейне, учебных лодках, гоночной лодке;

- методы оценки контроля техники гребли;

- фазы формирования двигательных умений и навыков и их взаимосвязь с этапами обучения.

**Раздел 4. Основные стороны спортивной тренировки.**

**Тема: Физическая подготовка гребцов.**

- понятие о физической подготовке гребцов;

- задачи и средства общефизической подготовки;

- задачи и средства специальной физической подготовки;

- примерное соотношение средств ОФП к СФП в годичном цикле и в многолетней подготовке гребцов.

**Тема: Тактическая подготовка гребцов**.

- понятия «тактика» и «тактическое действие гребца»

- цель, задачи тактической подготовки;

- тактическое действие – восприятие и анализ соревновательной ситуации;

- тактическое действие – мысленное решение тактической задачи;

- тактическое действие – двигательное решение тактической задачи;

- методика обучения и совершенствование тактических действий гребца;

- методы регистрации и оценка тактических действий;

- тактическая модель соревновательного прохождения дистанции;

- характеристика различных вариантов тактики прохождения дистанции;

- тактика ведущих гонщиков мира и Европы.

**Тема: Психологическая подготовка гребцов.**

- понятие о психологической подготовке гребцов;

- виды психологической подготовки;

- психологическая подготовка гребцов к тренировочному процессу;

- методические приёмы, используемые для воспитания волевых качеств в тренировочном процессе;

- психологическая подготовка гребцов к соревнованиям;

- психологическое состояние гребцов перед соревнованиями;

- средства и методы регуляции эмоционального состояние гребцов перед соревнованиями.

**Тема: Техническая подготовка гребцов.**

* Понятие о технической подготовке гребца;
* Техническая подготовленность. Критерии технического мастерства;
* Виды, задачи, средства и методы технической подготовки гребцов;
* Стадии и направленность технической подготовки в процессе многолетней тренировки гребцов;
* Этапы технической подготовки в годичном цикле тренировки квалифицированных гребцов.

**Раздел 5. Система спортивной тренировки гребцов.**

**Тема: Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном спорте.**

- цель, задачи спортивной тренировки. Характеристика ее основных закономерностей;

- понятие о тренировочной нагрузке. «Внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки;

- классификация специальных тренировочных нагрузок по направленности тренировочного воздействия;

- характеристика нагрузки аэробной направленности;

- характеристика нагрузки смешанной (аэробно-анаэробной) направленности;

- характеристика нагрузки анаэробной (анаэробно-гликолитической и анаэробно-алактатной) направленности;

- компоненты тренировочной нагрузки и их характеристика;

- характеристика понятий: срочный тренировочный эффект, кумулятивный тренировочный эффект, отставленный тренировочный эффект, остаточный тренировочный эффект.

**Тема: Основные методы тренировки, их применение в гребном спорте.**

- классификация методов тренировки;

- педагогическая и физиологическая характеристики равномерного метода тренировки;

- педагогическая и физиологическая характеристики переменного метода тренировки;

- педагогическая и физиологическая характеристики повторного метода тренировки;

- педагогическая и физиологическая характеристики интервального метода тренировки;

- педагогическая и физиологическая характеристики контрольного метода тренировки.

**Тема: Методика воспитания физических способностей гребцов.**

**а) развитие общей и специальной выносливости гребца:**

- определение общей и специальной выносливости;

- методика развития общей выносливости (средства, методы, компоненты тренировочной нагрузки);

- методика развития специальной выносливости (средства, методы, компоненты тренировочной нагрузки);

- методика развития специальной выносливости в среднегорье;

- критерии оценки общей и специальной выносливости.

**б) развитие силовых способностей гребца:**

- понятие о силовых способностях, их виды;

- проявление силовых способностей в гребном спорте;

- средства и методы силовой подготовки;

- факторы, определяющие уровень развития силовых способностей;

- методика развития максимальной силы;

- методика развития силовой выносливости;

- методика развития скоростно-силовых качеств;

- критерии оценки силовых способностей.

**в) развитие быстроты, гибкости и ловкости гребца:**

- понятие о скоростных способностях;

- факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей;

- методика развития быстроты двигательных реакций одиночного движения и частоты движения;

- ловкость, как комплексное проявление координационных способностей;

- методика развития ловкости;

- понятие о гибкости. Виды гибкости;

- методика развития гибкости;

- критерии оценки быстроты, гибкости и ловкости.

**Раздел 6. Основы построения спортивной тренировки гребцов.**

**Тема: Основы построения тренировочного занятия, микроциклов, и мезоциклов подготовки гребцов.**

- основы построения спортивной тренировки;

- типы микроциклов (втягивающего и ударного) и их характеристика;

- типы микроциклов (подводящего, соревновательного и восстановительного) и их характеристика;

- типы мезоциклов (втягивающего и базового) и их характеристика;

- типы мезоциклов (контрольно-подготовительного и соревновательного) и их характеристика;

- сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

**Тема: Построение годичного цикла подготовки гребцов.**

- структура содержания и основа построения ТП подготовительного периода;

- структура содержания и основа построения ТП соревновательного периода;

- структура содержания и основа построения ТП переходного периода;

- понятие «спортивной формы» спортсмена. Фаза формирования спортивной формы, её связь с построением годичного цикла подготовки;

- основы построения заключительного этапа подготовки к соревнованиям;

- двухцикловое построение годичной подготовки;

- трёхцикловое построение годичной подготовки.

**Раздел 7. Система многолетней подготовки спортсменов в гребном спорте.**

**Тема: Возрастные особенности организма гребца.**

- Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности гребцов;

-на этапе начальной специализации;

-на этапе углублённой специализации;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства (физическое развитие; высшая нервная система, сердечно-сосудистая система; дыхательная система; двигательные функции).

**Тема: Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.**

- первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Критерии оценки перспективности гребцов;

- предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки. Критерии оценки перспективности гребцов;

- промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки. Критерии оценки перспективности гребцов;

- основной отбор и ориентация на четвёртом этапе многолетней подготовки. Критерии оценки перспективности гребцов.

**Тема: Организация, задачи, средства и методика подготовки гребцов в СШ, УОР.**

- программно-руководящие документы;

- организация учебно-тренировочной работы в спортивных школах;

- цель, задачи и содержание тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки и начальной специализации;

- цель, задачи и содержание тренировочного процесса на этапе углублённой специализации;

- цель, задачи и содержание тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства;

- цель, задачи и содержание тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства;

- цель, задачи и содержание воспитательной работы в СШ и УОР;

- организация работы на учебно-тренировочном сборе.

**Раздел 8. Основы управления спортивной тренировкой гребцов.**

**Тема: Основы управления процессом спортивного совершенствования в гребном спорте.**

- понятие об управлении тренировочном процессом;

- уровни управления;

- гребец как объект управления;

- взаимодействия в системе гребец-лодка-весло;

- взаимодействия в системе гребец-тренер;

- схема управления подготовкой спортсмена.

**Тема: Прогнозирование и моделирование в гребном спорте.**

- прогнозирование и его роль в процессе управления;

- методы прогнозирования и их характеристика;

- краткосрочное и среднесрочное прогнозирование;

- долгосрочной и сверхдолгосрочное прогнозирование;

- моделирование и его роль в управлении тренировкой гребцов;

- разработка модели эталонного спортсмена;

- групповые и индивидуальные модели в гребном спорте;

- морфофункциональные модели, отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающие достижение заданного уровня спортивного мастерства;

- модельные характеристики соревновательной деятельности гребцов;

- модельные характеристика физической подготовленности гребцов;

- модельные характеристики технической подготовленности гребцов,

**Тема: Характеристика соревновательной деятельности гребца-гонщика.**

–структура соревновательной деятельности;

– техника соревновательной деятельности;

– специальная работоспособность гребца в условиях соревновательной деятельности;

–управление соревновательной деятельностью.

**Тема: Контроль и учёт в спортивной подготовке гребцов.**

- виды контроля в гребном спорте и их характеристика;

- формы контроля в гребном спорте и их характеристика;

- контроль за эффективностью технической подготовки гребцов;

- контроль за общей координационной структурой движений гребца;

- оценка динамической структуры движений гребца;

- оценка равномерности хода лодки;

- контроль за эффективностью физической подготовленности гребцов;

- комплексный контроль в гребном спорте.

**Раздел 9. Научно-исследовательская работа студентов.**

**Тема: Методы и методики исследования в гребном спорте.**

- характеристика метода педагогического исследования – анализ литературных источников;

- характеристика метода педагогического исследования - опрос и анкетирование;

- характеристика метода педагогического исследования – педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент;

- характеристика метода педагогического исследования – контрольное тестирование;

- характеристика метода математической статистики.

**Критерии оценки:**

Оценка **"Отлично"** выставляется обучающемуся, если при ответе продемонстрировал исчерпывающие, последовательные и логически стройные изложения; правильно сформулировал понятия и закономерности по вопросу; использовал примеры из дополнительной литературы и практики.

Оценка **"хорошо"** - если его ответ представляет грамотное изложение вопроса по существу; отсутствует существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения, подтвержденные примерами.

Оценка **"удовлетворительно"** - если студент имеет общие знание вопроса без усвоения некоторых существенных положений; формулирует основные понятия с некоторой неточностью; затрудняется в приведении примеров, подтверждающих теоретические положения.

Оценка **"неудовлетворительно"** - если студент не знает значительную часть вопроса; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

**Темы курсовых работ по дисциплине**

**Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(гребля на байдарках и каноэ)**

**Темы курсовых работ**

1. Динамика антропометрических показателей гребцов (по видам гребли).

2. Взаимосвязь антропометрических показателей со спортивными результатами (по видам гребли).

3.Методика обнаружения ошибок в технике гребли и пути их устранения.

4. Исследование технических характеристик движений гребцов:

а) динамические характеристики техники гребли:

- на этапе начального обучения;

- на этапе углубленного обучения;

- на этапе обучения и совершенствования технических приемов.

б) динамика технических характеристик гребцов в течение годового цикла.

в) характеристика движений гребцов различной квалификации.

5. Методика начального обучения технике гребли.

6. Исследование скорости лодки в цикле гребка.

7. Построение тренировочного процесса в отдельные периоды многолетней подготовки.

8. Построение тренировочного процесса в годовом цикле подготовки.

9. Построение тренировочного процесса на заключительном этапе подготовки к основным соревнованиям.

10. Значение ОФП в системе тренировки гребцов.

11. Построение тренировочного процесса в:

- соревновательном периоде;

- подготовительном периоде.

12. Тесты в гребном спорте.

13. Особенности воспитания физических способностей гребцов:

а) воспитание выносливости гребцов;

б) воспитание силы гребцов;

в) воспитание быстроты гребцов;

г) воспитание ловкости гребцов;

14. Аутогенная тренировка гребцов.

15. Психологические вопросы в гребном спорте.

16. Воспитательная работа тренера.

17. Динамика показателей физической работоспособности гребцов в годовом цикле подготовки и их взаимосвязь со спортивными результатами.

18. Сравнительный анализ показателей физической работоспособности гребцов различной квалификации.

19. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годовом цикле подготовки гребцов и их взаимосвязь с динамикой показателей физической работоспособности.

20. Срочный тренировочный эффект специальных упражнений гребцов.

21. Особенности тренировочного процесса гребцов, обучающихся в вузе.

22. Тактика в гребле:

- на байдарках;

- на каноэ.

23. Методика тренировки гребца в условиях среднегорья.

24. Использование массажа в целях восстановления после ударных нагрузок.

25. Педагогический и физиологический анализ современных методов тренировки в гребле.

26.Физиологические основы развития тренированности у юных гребцов.

27. Критерии и методы отбора детей в греблю.

28. Методика психологической подготовки гребцов.

29. Применение специальных упражнений в гипоксическом режиме в тренировке гребцов.

30. Техническое обеспечение процесса тренировки в гребле.

**Критерии оценки:**

Балл «5» ставится в том случае, когда учащийся представил большой по объёму и качественный по содержанью материал, отлично оперирует им. На вопросы даёт правильные ответы. Широко использует меж предметные связи.

Балл «4» ставится в том случае, когда учащийся представил достаточный по объёму и содержанию материал. На вопросы отвечает с незначительными затруднениями. Умеет использовать меж предметные связи.

Балл «3» ставится в том случае, когда учащийся представил минимальный по объёму и содержанию материал, знает его, но допускает не более 1 грубой ошибки и несколько незначительных. Слабо выделяет связь материала с другими дисциплинами.

Балл «2» ставится в том случае, когда учащийся представил материал с грубыми сшибками по содержанию и не разбирается в нём, или совсем не представил материал.