



УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ПОЛЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

А.Ю. ЖУРАВСКИЙ, А.В. ЛУГОВСКАЯ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА:  
гребля на байдарках и каноэ,  
академическая гребля**

---

*специальности  
1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(по направлениям)»*

**Пояснительная записка**

**Нормативный модуль**

- учебная программа дисциплины
- список рекомендуемой литературы и используемых источников
- десятибалльная шкала и показатели оценивания
- вопросы к зачетам и экзаменам

**Справочно-информационный модуль**

- тезаурус
- глоссарий

**Теоретический модуль**

- конспект лекций

**Практический модуль**

- планирование семинарских занятий

**Контрольно-диагностический модуль**

- тестовые комплексы тематические и обобщающие

Пинск  
ПолесГУ  
2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс предназначен для применения в образовательном процессе при обучении студентов учреждения высшего образования на первой его ступени. Он является нормативным документом, которым определяются содержание обучения и устанавливаются требования к объему и уровню подготовки студентов по специальности 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)».

**Целью** курса является сообщение и систематизация необходимых теоретических знаний, а также формирование и развитие на их базе профессиональных компетенций, определяющих умения и навыки применения усвоенного знания в практической деятельности.

**Задачи изучения дисциплины** (определяются требованиями к овладению студентами обобщенными знаниями и умениями, лежащими в основе профессиональных компетенций):

– формирование и развитие системы профессиональных знаний о принципах организации, формах, методах и технологиях осуществления учебно-тренировочной деятельности в области теории и методики спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля);

– формирование и развитие профессиональных компетенций по самостоятельной организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса воспитанников в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля);

– формирование и развитие личностно ориентированных ценностей, культуры принятия рационального профессионального выбора и решения;

– формирование способности к реалистичному, творческому и критическому научно-практическому, рационально-ориентированному мышлению, обеспечивающему конструктивное участие в профессиональной деятельности;

– способствовать совершенствованию методики спортивной тренировки на основе внедрения инновационных, высокоэффективных здоровьесберегающих технологий спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры;

– способствовать овладению междисциплинарными знаниями, умениями и навыками;

– содействовать формированию интереса к обучению;

– формирование мотивации к профессиональному и личностному росту.

**Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК)** по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» структурирован в соответствии с существующими требованиями Положения об электронном учебно-методическом комплексе по дисциплине для учреждений высшего

образования Республики Беларусь и включает в себя следующие модули:

– нормативный (содержит документацию, определяющую содержание высшего образования на первой ступени в данной предметной области, и иные программно-планирующие и учебно-методические документы: учебная программа, перечень рекомендуемых учебных изданий и информационно-аналитических материалов, вопросы зачета, десятибалльная шкала оценивания);

– справочно-информационный (содержит элементы дидактического обеспечения организации и проведения учебных занятий: тезаурус – понятийно-терминологическое структурирование учебного материала; электронный глоссарий, включающий в себя элементы теоретического знания – понятийно-терминологический аппарат);

– практический (включает в себя материалы семинарских/практических занятий);

– контрольно-диагностический (содержит варианты обобщающих комплексов разноуровневых тестовых заданий – электронный инструментарий, позволяющий осуществлять педагогическую диагностику и контроль с целью определения соответствия результатов учебно-познавательной деятельности магистрантов требованиям образовательного стандарта и учебной программы).

Содержание ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» позволяет формировать комплекс профессиональных компетенций, определенных требованиями положений образовательного стандарта для учреждений высшего образования на его первой ступени. Содержательное наполнение модулей ЭУМК оптимизировано с учетом специфики содержания, дидактической направленности и функции того или иного элемента модуля. Их эффективное применение в системе организации и при осуществлении процесса обучения студентов УВО будет способствовать решению задач современного высшего образования, при изучении учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)».

**НОРМАТИВНЫЙ МОДУЛЬ**

Учреждение образования "Полесский государственный университет"

(название учреждения высшего образования)

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе  
УО "Полесский государственный  
университет"

\_\_\_\_\_ С. П. Вертай

\_\_\_\_\_ (дата утверждения)

Регистрационный № УД- \_\_\_\_\_/уч.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (гребля на байдарках и каноэ,  
академическая гребля)**

\_\_\_\_\_ (название учебной дисциплины)

**Учебная программа  
по учебной дисциплине для специальности:**

1-88 02 01

\_\_\_\_\_ (код специальности)

Спортивно-педагогическая деятельность  
(по направлениям)

\_\_\_\_\_ (наименование специальности)

2016 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта ОСВО 01-40 05 01-2013, учебного плана, регистрационный № 86 Р-13 от 05.06.2013г.

(название образовательного стандарта,  
утвержденной Министерством образования Республики Беларусь \_\_\_\_\_,  
(образовательных стандартов), типовой учебной программы,

регистрационный номер \_\_\_\_\_

дата утверждения, регистрационный номер \_\_\_\_\_

**СОСТАВИТЕЛЬ:** А.Ю.Журавский, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

(И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Н.В.Зайцева, зав. кафедрой спортивных дисциплин УО "Мозырский государственный педагогический университет им. И.П.Шамякина", доктор педагогических наук, доцент

С.А.Сергеев, зав. кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики УО "Белорусский государственный университет физической культуры", кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ**

Кафедрой физической культуры и спорта  
(название кафедры-разработчика программы)

(протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ )

Научно-методическим советом Учреждения образования "Полесский государственный университет"

(протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2016 г.)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1 Место дисциплины в системе подготовки специалиста

Дисциплина "Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)" направлена на рассмотрение вопросов общей характеристики теории и методики спортивной тренировки как науки, ее достижений и перспектив, в свете современных представлений о теории спорта как важнейшем научном направлении.

### 2 Цели и задачи учебной дисциплины

*Целью дисциплины* "Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)" является подготовка выпускника к работе тренером – педагогом по гребле на байдарках и каноэ и академической гребле, который способен самостоятельно осуществлять учебно-тренировочный процесс, спортивно-массовую работу по гребному спорту и водному туризму, направленную по своему содержанию на оздоровление широких масс населения.

Основная *задача* курса – получение студентами теоретических знаний и практических навыков гребли, способствующих их дальнейшей практической деятельности в сфере народного хозяйства, охраны здоровья и окружающей среды.

### 3 Требования к уровню освоения учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен закрепить и развить академические (АК), овладеть следующими профессиональными (ПК) компетенциями, предусмотренными в образовательном стандарте 1-08 02 01 01 – спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям):

#### а) академические:

АК-1: Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2: Владеть системным и сравнительным анализом.

АК-3: Владеть исследовательскими навыками.

АК-4: Уметь работать самостоятельно.

АК-6: Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

#### б) профессиональные:

студент должен:

#### *научно-исследовательская деятельность*

ПК-1: Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта, проводить анализ результатов экспериментальных исследований, формулировать из полученных результатов корректные выводы.

ПК-2: Осваивать новые модели, теории, методы исследования, участвовать в разработке новых методических подходов.

ПК-3: Осуществлять поиск и анализ данных по изучаемой проблеме в научной литературе, составлять аналитические обзоры.

ПК-4: Готовить научные статьи, сообщения, рефераты доклады и материалы к презентациям.

ПК-5: Составлять и вести документацию по научным проектам исследований.

### ***научно-производственная деятельность***

ПК-6: Квалифицированно проводить научно-производственные исследования, выбирать грамотные и экспериментально обоснованные методические подходы, давать рекомендации по практическому применению полученных результатов.

ПК-7: Осуществлять поиск и анализ данных по изучаемой проблеме в научно-технических и других информационных источниках.

ПК-8: Организовывать работу по подготовке научных статей и заявок на изобретения и лично участвовать в ней.

ПК-9: Организовывать работу по обоснованию целесообразности научных проектов и исследований.

ПК-10: Составлять и вести документацию по научно-производственной деятельности.

### ***производственная деятельность***

ПК-11: Выполнять работы на современном производственном и лабораторном оборудовании, используя техническую документацию.

ПК-12: Подбирать соответствующее оборудование, аппаратуру, приборы и инструменты, использовать их при осуществлении производственной деятельности.

ПК-13. Учитывать основные принципы организации производств при выполнении профессиональной деятельности и обоснованно формулировать рекомендации по совершенствованию технологического процесса.

ПК-17: Владеть информацией о спортивных объектах в Республике Беларусь, странах ближнего и дальнего зарубежья и использовать ее в своей производственной деятельности.

Для приобретения профессиональных компетенций ПК-1 – ПК-13, ПК-17 в результате изучения дисциплины студент должен:

#### ***знать:***

– историю и современные тенденции развития гребли на байдарках и каноэ и академической гребли;

– технику безопасности на воде и способы оказания первой медицинской помощи пострадавшему;

– знать приемы и технику проведения учебно-тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ;

– знать приемы и технику проведения учебно-тренировочных занятий по академической гребле;

***уметь:*** использовать инновационные средства в своей профессиональной деятельности.



### **4 Объем дисциплины и виды учебной работы**

Дисциплина "Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)" изучается студентами 1-4 курсов в дневной форме получения высшего образования специальности 1-08 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлению) В дневной форме получения высшего образования для изучения дисциплины предусмотрено всего 1836 часов академических, из них 866 аудиторных: 104 часа лекций, 682 часа практических занятий; 970 часов самостоятельной работы. Формы текущей аттестации – зачеты (1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры) и экзамены (2, 3, 5, 6, 8 семестры).

Программа курса составлена с учетом межпредметных связей по смежным дисциплинам спортивного профиля "Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта ("Плавание", "Теория спорта", "Современные проблемы спортивной тренировки" и др.) Программа построена по блочно-модульному типу, что предполагает выделение основных разделов курса.



## **Раздел 1 Введение. Цель, задачи и структура курса**

### **Тема 1.1 Гребной спорт в системе физического воспитания**

Место гребного спорта в системе физического воспитания. Задачи и значение гребного спорта для физического воспитания населения. Воспитательное, оздоровительное, гигиеническое, спортивное, прикладное значение гребного спорта.

### **Тема 1.2 Организация гребного спорта в Республике Беларусь**

Формы руководства и контроль за развитием массовой и спортивной работы в гребном спорте. Секция коллектива физической культуры как основная организационно-структурная единица. Гребной спорт в единой спортивной квалификации.

### **Тема 1.3 Федерация гребного спорта**

Федерация гребли на байдарках и каноэ России. Роль федерации в развитии гребного спорта в стране, в международном спортивном движении. Международные федерации ИКФ и ФИСА. Структура и содержание работы международной федерации гребли.

### **Тема 1.4 Общая физическая подготовка гребцов**

Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие быстроты, ловкости.

### **Тема 1.5 История возникновения гребли и гребных судов**

Гребля как средство передвижения доисторического человека; Гребные суда античного мира. Использование гребных судов в странах Средиземноморья и Востока в древних и средних веках. Гребной флот Киевской Руси. Значение гребного флота для развития экономики и культуры Киевской Руси.

### **Тема 1.6 История возникновения гребли**

Торговый путь из «варяг в греки». Походы русских на Константинополь и Византию на гребных судах. Возникновение городов на местах волока гребных судов. Петр I – основатель русского гребного торгового и военно-морского флотов, Азовские походы Петра I. Русский гребной флот в битвах под Гангутом и Гренгамом. Создание Петром I первого в мире яхт-клуба.

### **Тема 1.7 Специальная физическая подготовка гребцов**

Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Развитие быстроты. Развитие специальной силы.

## **Раздел 2 Основы гребного спорта**

### **Тема 2.8 Этапы развитие гребного спорта**

Свидетельства о проведении соревнования на торговых и военных гребных судах в странах античного мира. Возникновение спортивной гребли в странах Запада и на Американском континенте. Первые официальные соревнования гребцов-профессионалов и гребцов-любителей.

### **Тема 2.9 Возникновение гребных клубов**

Создание международной федерации по гребному спорту. Первые международные соревнования. Развитие гребного спорта в дореволюционной России. Возникновение гребных клубов и их роль в развитии гребного спорта.

### **Тема 2.10 Первые официальные соревнования русских гребцов**

Участие русских гребцов в международных встречах.

Роль Всероссийского союза гребных обществ в развитии гребного спорта в дореволюционной России. Первые спортивные соревнования в России.

### **Тема 2.11 Специальная физическая подготовка гребцов**

Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Развитие быстроты и ловкости.

### **Тема 2.12 Достижения гребцов в предвоенные годы**

Развитие гребного спорта в России в послевоенный период. Выход российских гребцов на международную арену. Белорусские гребцы на международной арене.

### **Тема 2.13 Характеристика видов гребного спорта**

Особенности внешней среды, в которой протекает учебно-тренировочная и спортивная деятельность гребцов. Характер движений, пространственные и временные показатели. Содержание мышечной работы. Величины энерготрат и способы регуляции восстановительных процессов. Классификация деятельности гребцов по мощности выполненной работы и пути ее преимущественного энергетического обеспечения. Характер воздействия нагрузок в гребном спорте на организм спортсмена.

### **Тема 2.14 Требования к специальной подготовленности в избранном виде гребного спорта**

Критерии оценки уровня развития специальной работоспособности гребца. Причины травм в гребном спорте и их профилактика. Характеристика правил, регулирующих деятельность гребца: их сложность, характер воздействия на деятельность спортсмена.

**Тема 2.15 Общая физическая подготовка гребцов**

Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие быстроты и ловкости.

**Тема 2.16 Классификация в гребном спорте**

Определение понятий: классификация и терминология. Развитие принципов построения классификации в гребном спорте. Классификация спортсменов по возрастным группам в видах гребного спорта. Классификация по уровню спортивной подготовки. Классификация судов по количеству гребцов.

**Тема 2.17 Терминология в гребном спорте**

Значение терминологии и требования к ней. Терминология в судейской практике. Основные термины и понятия.

**Тема 2.18 Спортивные сооружения и спортивный инвентарь**

Суда для гребного спорта, требования, предъявляемые к ним. Материал для изготовления гребных судов. Уключинные гребные суда. Взаимосвязь техники гребли с конструктивными особенностями гребных судов.

**Тема 2.19 Требования, предъявляемые к уключинам и отводам**

Устройство подвижных и неподвижных сидений для гребцов. Подножка. Рулевое управление. Особенности изготовления корпусов байдарок и каноэ. Весла для гребного спорта. Материал для изготовления весел. Выбор весла и подготовка к использованию. Технические требования, определение ходовых качеств гребных судов.

**Тема 2.20 Специальная физическая подготовка гребцов**

Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Развитие быстроты.

**Тема 2.21 Определение ходовых качеств гоночных судов**

Подбор гребных судов в соответствии с индивидуальными особенностями экипажа. Подбор весел для гребли на байдарках и каноэ академической гребли. Знакомство со спортивными гребными судами и веслами зарубежного производства. Правила хранения гребного инвентаря. Требования к эксплуатационным свойствам спортивного инвентаря для занятий гребными видами спорта.

**Тема 2.22 Ремонтные и восстановительные работы**

Последовательность выполнения ремонтных и восстановительных работ на гребной базе. Сооружения для занятий гребным спортом: водно-спортивные базы; эллинги; зимние гребные бассейны. Места размещения на хранение и ремонт гребного инвентаря. Устройство и оборудование дистанций на искусственных гребных каналах и водных акваториях

**Тема 2.23 Общая физическая подготовка гребцов**

Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие быстроты, ловкости

**Тема 2.24 Техника безопасности в гребном спорте и правила движения по внутренним судоходным путям Республики Беларусь**

Организация спасательной службы на гребных судах. Виды спасательных средств и правила пользования ими. Приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим.

**Тема 2.25 Общая физическая подготовка гребцов**

Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие быстроты, ловкости.

**Тема 2.26 Организация соревнований по гребному спорту**

Цель и задачи проведения соревнований по гребному спорту. Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Классификация соревнований.

**Тема 2.27 Проведение соревнований по гребле**

Планирование соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка соревнований. Состав судейской бригады и обязанности судей. Финансирование соревнований.

**Тема 2.28 Специальная физическая подготовка гребцов**

Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Развитие быстроты. Развитие ловкости.

**Раздел 3 Виды гребного спорта**

**Тема 3.29 Основы техники гребли**

Общая характеристика техники гребли. Биомеханическая гребная система. Факторы, определяющие технику гребли.

**Тема 3.30 Основы гидродинамики движения гребных судов**

Условия взаимодействия лодки с потоком. Особенности волнообразования. Пропульсивный механизм весельного гребка.

**Тема 3.31 Техника гребли на байдарках**

Основное положение гребца в лодке. Исходное положение. Цикл движений и его составные части. Общая характеристика гребного цикла. Основные временные характеристики фаз цикла движений. Траектория движений весла. Работа весла в воде как движителя лодки. Взаимодействие сил, возникающих на лопасти весла в различных фазах гребка.

**Тема 3.32 Общая физическая подготовка гребцов**

Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие быстроты, ловкости.

**Тема 3.33 Темп и ритм при гребле на байдарках**

Согласованность работы рук, ног и туловища в разных фазах цикла движений. Варианты техники байдарочной гребли.

**Тема 3.34 Гребля в командных лодках**

Особенности техники командной гребли. Техника гребли в различных усложненных условиях. Характерные ошибки при гребле на байдарках.

**Тема 3.35 Специальная физическая подготовка гребцов**

Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие специальной скоростной выносливости. Развитие специальной быстроты.

**Тема 3.36 Техника гребли на каноэ**

Эволюция техники гребли на каноэ. Основное положение гребца в лодке. Исходное положение гребца. Темп и ритм при гребле на каноэ.

**Тема 3.37 Цикл движений и его составные части**

Общая характеристика гребного цикла. Основные временные характеристики фаз цикла движений. Траектория движений весла.

**Тема 3.38 Специальная физическая подготовка гребцов**

Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие специальной скоростной выносливости. Развитие специальной быстроты.

**Тема 3.39 Варианты техники гребли на каноэ**

Особенности техники командной гребли. Техника старта и финишного ускорения. Техника гребли в различных усложненных условиях. Руление в каноэ. Характерные ошибки при гребле в каноэ.

**Тема 3.40 Работа весла в воде как движителя лодки**

Взаимодействие сил возникающих на лопасти весла в различных фазах гребка. Согласованность работы рук, ног и туловища в различных фазах цикла движений каноиста.

**Тема 3.41 Общая физическая подготовка гребцов-каноистов**

Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие быстроты, ловкости.

**Тема 3.42 Совершенствование техники гребли на байдарках**

Совершенствование техники гребли с целью повышения мощности гребка и экономизации энергозатрат спортсмена. Повышение функциональных возможностей организма гребца. Выполнение тренировочной нагрузки при

дозировании ее интенсивности равномерным, повторным, переменным и интервальным методами.

### **Тема 3.43 Функциональные нагрузки гребца**

Выполнение нагрузок, развивающих аэробное энергообразование. Выполнение анаэробных нагрузок. Выполнение смешанных нагрузок.

### **Тема 3.44 Схемы движений гребца**

Координация движений туловища и рук. Разучивание и совершенствование движений захвата воды веслом, выполнение проводки, и концовки гребка. Освоение техники поворота. Техника торможения лодки. Техника старта. Руление по дистанции.

### **Тема 3.45 Совершенствование специальной физической подготовки гребцов**

Совершенствование скоростно-силовых способностей. Совершенствование специальной скоростной выносливости. Совершенствование специальной быстроты.

### **Тема 3.46 Совершенствование техники гребли в байдарке**

Улучшение координации движений гребца в лодке. Использование подводящих упражнений для изучения и совершенствования техники гребли на байдарках и каноэ. Оптимизация ритма и темпа гребли, совершенствование баланса. Совершенствование техники старта и финиша.

### **Тема 3.47 Совершенствование тактики гребли в каноэ**

Совершенствование тактических приемов для ведения соревновательной борьбы. Совершенствование командной гребли на различных дистанциях. Совершенствование техники старта и финиша.

### **Тема 3.48 Совершенствование специальной физической подготовки гребцов**

Совершенствование скоростно-силовых способностей. Совершенствование специальной скоростной выносливости. Совершенствование специальной быстроты.

### **Тема 3.49 Основы техники гребли в гребном слаломе**

Анализ техники гребца на байдарках и каноэ по материалам кино-, фото- и видеозаписям. Визуальная оценка техники гребцов на байдарках с использованием таблицы оценки техники. Сравнительный анализ техники гребного слалома на байдарках и каноэ у опытных и начинающих гребцов.

### **Тема 3.50 Основы техники гребли в гребном слаломе**

Движения гребца и эффективность преодоления естественных и



искусственных препятствий. Передний подтягивающий гребок. Задний подтягивающий гребок.

**Тема 3.51 Общая физическая подготовка гребцов**

Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие быстроты, ловкости.

**Тема 3.52 Техника гребного слалома**

Сочетание технических приемов. Техника прохождения ворот. Техника выполнения элементов слалома на бурной воде.

**Тема 3.53 Совершенствование специальной физической подготовки гребцов**

Совершенствование скоростно-силовых способностей.  
Совершенствование специальной скоростной выносливости.  
Совершенствование специальной быстроты.

**Тема 3.54 Основы техники академической гребли**

Движение и «работа» весла. Движение весла. Движение рук при управлении веслом. Выбор угла движения весла и накрытия лопасти.

**Тема 3.55 Основы техники академической гребли**

Движения тела гребца. Движения окончания подготовки. Движения начала гребка и «опережение».

**Тема 3.56 Совершенствование специальной физической подготовки гребцов на байдарке академической**

Совершенствование скоростно-силовых способностей.  
Совершенствование специальной скоростной выносливости.  
Совершенствование специальной быстроты.

**Тема 3.57 Основы техники академической гребли**

Движения гребка и «импульс подготовки». Движения конца гребка. Движения подготовки. Движения лодки на цикл гребка.

**Тема 3.58 Совершенствование тактики академической гребли**

Совершенствование тактических приемов для ведения соревновательной борьбы. Совершенствование командной гребли на различных дистанциях. Совершенствование техники старта и финиша.

**Тема 3.59 Совершенствование общей физической подготовки гребцов**

Совершенствование скоростно-силовых способностей.  
Совершенствование специальной скоростной выносливости.  
Совершенствование специальной быстроты.



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**дневная форма получения высшего образования**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1-й семестр (130 часов)</b>							
<b>1</b>	<b>Введение. Цель, задачи и структура курса</b>						
1.1	<b>Гребной спорт в системе физического воспитания</b> 1. Место гребного спорта в системе физического воспитания. 2. Задачи и значение гребного спорта для физического воспитания населения. 3. Воспитательное, оздоровительное, гигиеническое, спортивное, прикладное значение гребного спорта	2	4	2	-	8	Фронтальный опрос
1.2	<b>Организация гребного спорта в Республике Беларусь</b> 1. Формы руководства и контроль за развитием массовой и спортивной работы в гребном спорте. 2.. Секция коллектива физической культуры как основная организационно-структурная единица. 3. Гребной спорт в единой спортивной квалификации.	2	4	2	-	8	Фронтальный опрос, реферат
1.3	<b>Федерация гребного спорта</b> 1. Федерация гребли на байдарках и каноэ России. Роль федерации в развитии гребного спорта в стране, в международном спортивном движении. 2. Международные федерации ИКФ и ФИСА. Структура и содержание работы международной федерации гребли.	2	4	2	-	8	Фронтальный опрос, реферат

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

1	2	3	4	5	6	7	8
1.4	<b>Общая физическая подготовка гребцов</b> 1. Развитие выносливости. 2. Развитие силы. 3. Развитие быстроты.	2	16	2	-	8	Тестирование
1.5	<b>История возникновения гребных судов</b> 1. Гребля как средство передвижения доисторического человека. 2. Гребные суда античного мира. 3. Использование гребных судов в странах Средиземноморья и Востока в древних и средних веках. 4. Гребной флот Киевской Руси. 5. Значение гребного флота для развития экономики и культуры Киевской Руси.	2	2	2	-	8	Фронтальный опрос, реферат
1.6	<b>История возникновения гребли</b> 1. Торговый путь из «варяг в греки». Походы русских на Константинополь и Византию на гребных судах. 2. Возникновение городов на местах волока гребных судов. 3. Петр I - основатель русского гребного торгового и военноморского флотов, Азовские походы Петра I. 4. Русский гребной флот в битвах под Гангутом и Гренгамом. 5. Создание Петром I первого в мире яхт-клуба.	2	2	2	-	8	Фронтальный опрос, реферат
1.7	<b>Специальная физическая подготовка гребцов</b> 1. Развитие скоростно-силовых способностей. 2. Развитие скоростной выносливости. 3. Развитие быстроты.	2	14	2	-	8	Тестирование

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

2-й семестр (190 часов)							
1	2	3	4	5	6	7	8
2	<b>Основы гребного спорта</b>						
	<b>Этапы развитие гребного спорта</b>						
2.8	1. Свидетельства о проведении соревнования на торговых и военных гребных судах в странах античного мира. 2. Возникновение спортивной гребли в странах Запада и на Американском континенте. 3. Первые официальные соревнования гребцов-профессионалов и гребцов-любителей.	2	2	2		12	Фронтальный опрос, реферат
	<b>Возникновение гребных клубов.</b>						
2.9	1. Создание международной федерации по гребному спорту. 2. Первые международные соревнования. 3. Развитие гребного спорта в дореволюционной России. 4. Возникновение гребных клубов и их роль в развитии гребного спорта.	2	2	2		12	Фронтальный опрос, реферат
	<b>Первые официальные соревнования русских гребцов.</b>						
2.10	1. Участие русских гребцов в международных встречах. 2. Роль Всероссийского союза гребных обществ в развитии гребного спорта в дореволюционной России. 3. Первые спортивные соревнования в России.	2	2	2	-	12	Фронтальный опрос, реферат
	<b>Специальная физическая подготовка гребцов</b>						
2.11	1. Развитие скоростно-силовых способностей. 2. Развитие скоростной выносливости. 3. Развитие быстроты.	-	20	-	-	12	Тестирование
	<b>Достижения гребцов в предвоенные годы.</b>						
2.12	1. Развитие гребного спорта в России в послевоенный период. 2. Выход российских гребцов на международную арену. 3. Белорусские гребцы на международной арене.	2	2	2		12	Фронтальный опрос
	<b>Характеристика видов гребного спорта</b>						
2.13	1. Особенности внешней среды, в которой протекает учебно-тренировочная и спортивная деятельность гребцов.	2	2	2	-	14	Фронтальный опрос

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	2.Характер движений, пространственные и временные показатели. Содержание мышечной работы. Величины энергозатрат и способы регуляции восстановительных процессов. 3.Классификация деятельности гребцов по мощности выполненной работы и пути ее преимущественного энергетического обеспечения. Характер воздействия нагрузок в гребном спорте на организм спортсмена.						
2.14	<b>Требования к специальной подготовленности в избранном виде гребного спорта.</b> 1.Критерии оценки уровня развития специальной работоспособности гребца. 2.Причины травм в гребном спорте и их профилактика. 3. Характеристика правил, регулирующих деятельность гребца: их сложность, характер воздействия на деятельность спортсмена.	2	2	2	-	16	Фронтальный опрос, реферат
2.15	<b>Общая физическая подготовка гребцов</b> 1. Развитие выносливости. 2. Развитие силы. 3. Развитие быстроты.	2	20	2	-	20	Тестирование, реферат
<b>3-й семестр (190 часов)</b>							
2.16	<b>Классификация в гребном спорте</b> 1. Определение понятий: классификация и терминология. 2. Развитие принципов построения классификации в гребном спорте. 3. Классификация спортсменов по возрастным группам в видах гребного спорта. 4. Классификация по уровню спортивной подготовки. 5. Классификация судов по количеству гребцов.	2	2	2	-	8	Фронтальный опрос
2.17	<b>Терминология в гребном спорте</b> 1. Значение терминологии и требования к ней. 2. Терминология в судейской практике. 3. Основные термины и понятия.	2	2	2	-	4	Фронтальный опрос

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

1	2	3	4	5	6	7	8
2.18	<b>Спортивные сооружения и спортивный инвентарь</b> 1. Суда для гребного спорта, требования, предъявляемые к ним. 2. Материал для изготовления гребных судов. 3. Уключинные гребные суда. 4. Взаимосвязь техники гребли с конструктивными особенностями гребных судов.	2	2	2	-	4	Фронтальный опрос, реферат
2.19	<b>Требования, предъявляемые к уключинам и отводам.</b> 1. Устройство подвижных и неподвижных сидений для гребцов. Подножка. Рулевое управление. 2. Особенности изготовления корпусов байдарок и каноэ. 3. Весла для гребного спорта. Материал для изготовления весел. Выбор весла и подготовка к использованию. 4. Технические требования, определение ходовых качеств гребных судов.	2	2	2	-	6	Фронтальный опрос, реферат
2.20	<b>Специальная физическая подготовка гребцов</b> 1. Развитие скоростно-силовых способностей. 2. Развитие скоростной выносливости. 3. Развитие быстроты.	2	16	2	-	40	Тестирование
2.21	<b>Определение ходовых качеств гоночных судов</b> 1. Подбор гребных судов в соответствии с индивидуальными особенностями экипажа. 2. Подбор весел для гребли на байдарках и каноэ академической гребли. 3. Знакомство со спортивными гребными судами и веслами зарубежного производства. 4. Правила хранения гребного инвентаря. 5. Требования к эксплуатационным свойствам спортивного инвентаря для занятий гребными видами спорта.	2	2	2	-	6	Фронтальный опрос
2.22	<b>Ремонтные и восстановительные работы</b> 1. Последовательность выполнения ремонтных и восстановительных работ на гребной базе.	2	2	2	-	4	Фронтальный опрос, реферат

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	2. Сооружения для занятий гребным спортом: водно-спортивные базы; эллинги; зимние гребные бассейны. 3. Места размещения на хранение и ремонт гребного инвентаря. 4. Устройство и оборудование дистанций на искусственных гребных каналах и водных акваториях						
2.23	<b>Общая физическая подготовка гребцов</b> 1. Развитие выносливости. 2. Развитие силы. 3. Развитие быстроты.	-	16	-	-	36	Тестирование
<b>4-й семестр (120 часов)</b>							
2.24	<b>Техника безопасности в гребном спорте и правила плавания по внутренним судоходным путям Республики Беларусь</b> 1. Организация спасательной службы на гребных судах. 2. Виды спасательных средств и правила пользования ими. 3. Приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим.	4	4	2	-	6	Фронтальный опрос
2.25	<b>Общая физическая подготовка гребцов</b> 1. Развитие выносливости; 2. Развитие силы; 3. Развитие быстроты.	2	18	2	-	20	Тестирование
2.26	<b>Организация соревнований по гребному спорту</b> 1. Цель и задачи проведения соревнований по гребному спорту. 2. Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. 3. Классификация соревнований.	2	2	2	-	8	Фронтальный опрос, реферат
2.27	<b>Проведение соревнований по гребле</b> 1. Планирование соревнований. 2. Положение о соревнованиях. Подготовка соревнований. 3. Состав судейской бригады и обязанности судей. 4. Финансирование соревнований	2	2	2	-	8	Фронтальный опрос, реферат

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

2.28	<b>Специальная физическая подготовка гребцов</b> 1. Развитие скоростно-силовых способностей. 2. Развитие скоростной выносливости. 3. Развитие быстроты.	2	18	2	-	12	Тестирование
<b>5-й семестр (180 часов)</b>							
<b>3</b>	<b>Виды гребного спорта</b>						
	<b>Основы техники гребли</b>						
3.29	1. Общая характеристика техники гребли. 2. Биомеханическая гребная система. 3. Факторы, определяющие технику гребли.	4	2	6	-	12	Фронтальный опрос, реферат
	<b>Основы гидродинамики движения гребных судов.</b>						
3.30	1. Условия взаимодействия лодки с потоком. 2. Особенности волнообразования. 3. Пропульсивный механизм весельного гребка.	2	2	2		14	Фронтальный опрос, реферат
	<b>Техника гребли на байдарках</b>						
3.31	1. Основное положение гребца в лодке. Исходное положение. 2. Цикл движений и его составные части. Общая характеристика гребного цикла. 3. Основные временные характеристики фаз цикла движений. 4. Траектория движений весла. 5. Работа весла в воде как движителя лодки. 6. Взаимодействие сил, возникающих на лопасти весла в различных фазах гребка.	4	2	4	-	16	Фронтальный опрос, реферат
	<b>Общая физическая подготовка гребцов</b>						
3.32	1. Развитие выносливости. 2. Развитие силы. 3. Развитие быстроты.	-	18	-	-	20	Тестирование
	<b>Темп и ритм при гребле на байдарках.</b>						
3.33	1. Согласованность работы рук, ног и туловища в разных фазах цикла движений. 2. Варианты техники байдарочной гребли.	2	2	2	-	8	Фронтальный опрос, реферат



## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

1	2	3	4	5	6	7	8
3.34	<b>Гребля в командных лодках</b> 1. Особенности техники командной гребли. 2. Техника гребли в различных усложненных условиях. 3. Характерные ошибки при гребле на байдарках.	2	2	2	-	10	Фронтальный опрос, реферат
3.35	<b>Специальная физическая подготовка гребцов</b> 1. азвитие скоростно-силовых способностей. 2. Развитие специальной скоростной выносливости. 3. Развитие специальной быстроты.	-	18	-	-	22	Тестирование
<b>6 –й семестр (344 часа)</b>							
3.36	<b>Техника гребли на каноэ</b> 1. Эволюция техники гребли на каноэ. 2. Основное положение гребца в лодке. 3. Исходное положение гребца. 4. Темп и ритм при гребле на каноэ.	2	2	2	-	4	Фронтальный опрос
3.37	<b>Цикл движений и его составные части</b> 1. Общая характеристика гребного цикла. 2. Основные временные характеристики фаз цикла движений. 3. Траектория движений весла.	2	2	2	-	4	Фронтальный опрос
3.38	<b>Специальная физическая подготовка гребцов</b> 1. Развитие скоростно-силовых способностей; 2. Развитие специальной скоростной выносливости; 3. Развитие специальной быстроты.	2	24	-	-	26	Тестирование
3.39	<b>Варианты техники гребли на каноэ.</b> 1. Особенности техники командной гребли. 2. Техника старта и финишного ускорения. 3. Техника гребли в различных усложненных условиях. 4. Руление в каноэ. Характерные ошибки при гребле .	2	2	2	-	4	Фронтальный опрос, реферат
3.40	<b>Работа весла в воде как движителя лодки</b> 1. Взаимодействие сил возникающих на лопасти весла в различных фазах гребка. 2. Согласованность работы рук, ног и туловища в различных фазах цикла движений.	2	4	2	-	4	Фронтальный опрос, реферат

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

1	2	3	4	5	6	7	8
3.41	<b>Общая физическая подготовка гребцов</b> 1. Развитие выносливости. 2. Развитие силы. 3. Развитие быстроты.	4	20	2	-	20	Тестирование
3.42	<b>Совершенствование техники гребли на байдарках и каноэ</b> 1. Совершенствование техники гребли с целью повышения мощности гребка и экономизации энергозатрат спортсмена. 2. Повышение функциональных возможностей организма гребца. 3. Выполнение тренировочной нагрузки при дозировании ее интенсивности равномерным, повторным, переменным и интервальным методами.	2	70	2	-	22	Фронтальный опрос
3.43	<b>Функциональные нагрузки гребца</b> 1. Выполнение нагрузок, развивающих аэробное энергообразование. 2. Выполнение анаэробных нагрузок. 3. Выполнение смешанных нагрузок.	2	2	2	-	4	Фронтальный опрос
3.44	<b>Схемы движений гребца</b> 1. Координация движений туловища и рук. 2. Разучивание и совершенствование движений захвата воды веслом, выполнение проводки, и концовки гребка. 3. Освоение техники поворота. 4. Техника торможения лодки. 5. Техника старта. 6. Руление по дистанции.	2	10	2	-	6	Фронтальный опрос, реферат
3.45	<b>Совершенствование специальной физической подготовки гребцов</b> 1. Совершенствование скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование специальной скоростной выносливости. 3. Совершенствование специальной быстроты.	2	10	2	-	10	Тестирование

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

1	2	3	4	5	6	7	8
3.46	<b>Совершенствование техники гребли в байдарке</b> 1. Улучшение координации движений гребца в лодке. 2. Использование подводящих упражнений для изучения и совершенствования техники гребли на байдарках и каноэ. 3. Оптимизация ритма и темпа гребли, совершенствование баланса. 4. Совершенствование техники старта и финиша.	2	6	2	-	24	Фронтальный опрос, реферат
3.47	<b>Совершенствование тактики гребли в каноэ</b> 1. Совершенствование тактических приемов для ведения соревновательной борьбы. 2. Совершенствование командной гребли на различных дистанциях. 3. Совершенствование техники старта и финиша.	2	16	2	-	24	Тестирование
3.48	<b>Совершенствование специальной физической подготовки гребцов</b> 1. Совершенствование скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование специальной скоростной выносливости. 3. Совершенствование специальной быстроты.	2	16	2	-	24	Тестирование
<b>7-й семестр (354 часа)</b>							
3.49	<b>Основы техники гребли в гребном слаломе</b> 1. Анализ техники гребца на байдарках и каноэ по материалам кино-, фото- и видеозаписям. 2. Визуальная оценка техники гребцов на байдарках с использованием таблицы оценки техники. 3. Сравнительный анализ техники гребного слалома на байдарках и каноэ у опытных и начинающих гребцов.	2	10	2	-	14	Фронтальный опрос, реферат
3.50	<b>Основы техники гребли в гребном слаломе</b> 1. Движения гребца и эффективность преодоления естественных и искусственных препятствий. 2. Передний подтягивающий гребок.	2	10	2	-	30	Фронтальный опрос, реферат

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	3. Задний подтягивающий гребок.						
3.51	<b>Общая физическая подготовка гребцов</b> 1. Развитие выносливости. 2. Развитие силы. 3. Развитие быстроты.	4	36	4	-	40	Тестирование
3.52	<b>Техника гребного слалома</b> 1. Сочетание технических приемов. 2. Техника прохождения ворот. 3. Техника выполнения элементов слалома на бурной воде.	4	36	4	-	40	Тестирование
3.53	<b>Совершенствование специальной физической подготовки гребцов</b> 1. Совершенствование скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование специальной скоростной выносливости. 3. Совершенствование специальной быстроты.	6	52	6	-	50	Тестирование
<b>8-й семестр (328 часов)</b>							
3.54	<b>Основы техники академической гребли.</b> 1. Движение и «работа» весла. 2. Движение весла. 3. Движение рук при управлении веслом. 4. Выбор угла движения весла и накрытия лопасти.	2	10	4	-	14	Фронтальный опрос, реферат? тестирование
3.55	<b>Основы техники академической гребли.</b> 1. Движения тела гребца. 2. Движения окончания подготовки. 3. Движения начала гребка и «опережение».	2	10	4	-	16	Фронтальный опрос, реферат? тестирование
3.56	<b>Совершенствование специальной физической подготовки гребцов на байдарке академической</b> 1. Совершенствование скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование специальной скоростной выносливости. 3. Совершенствование специальной быстроты.	4	18	4	-	20	Фронтальный опрос, реферат? тестирование

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

1	2	3	4	5	6	7	8
3.57	<p style="text-align: center;"><b>Основы техники академической гребли.</b></p> <p>1. Движения гребка и «импульс подготовки». 2. Движения конца гребка. 3. Движения подготовки. 4. Движения лодки на цикл гребка.</p>	2	10	2	-	20	Фронтальный опрос, реферат? тестирование
3.58	<p style="text-align: center;"><b>Совершенствование тактики академической гребли</b></p> <p>1. Совершенствование тактических приемов для ведения соревновательной борьбы. 2. Совершенствование командной гребли на различных дистанциях. 3. Совершенствование техники старта и финиша.</p>	4	46	4	-	60	Фронтальный опрос, реферат? тестирование
3.59	<p style="text-align: center;"><b>Совершенствование общей физической подготовки гребцов</b></p> <p>1. Совершенствование скоростно-силовых способностей. 2. Совершенствование специальной скоростной выносливости. 3. Совершенствование специальной быстроты.</p>	6	52	6	-	60	Фронтальный опрос, реферат? тестирование
<b>Итого:</b>		<b>104</b>	<b>682</b>	<b>80</b>	<b>-</b>	<b>970</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1836 часов</b>					

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 1 Перечень основной и дополнительной литературы

#### Основная литература

1. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.
2. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
3. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М. : Советский спорт, 2004. – 132 с.
4. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
5. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
6. Чупрун, А.К. История развития гребли и гребного флота России: учеб. пособие / А.К. Чупрун, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2008. – 90 с.

#### Дополнительная литература

7. Агеев, Ш.К. Основные аспекты современной подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле. Метод. рекомендации / Ш.К. Агеев. – Казань : ПГАФК, 2012. – 91 с.
8. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.
9. Бурлаков, И. Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуший. – Ростов н/Д : Спорт, 1998. – 173 с.
10. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
11. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
12. Давыдов, В.Ю. Характеристика позвоночника и осанка высококвалифицированных гребцов (академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ): Метод. рекомендации / В.Ю. Давыдов. – Волгоград : ВГАФК, 2001. – 130 с.
13. Ежова, Н.М. Гребля на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Н.М. Ежова. – Малаховка : Б.И., 2003. – 253 с.
14. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.

15. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.
16. Корнилов, Ю.П. Основы техники гребли: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов. – Волгоград : ВГАФК, 2001. – 110 с.
17. Корнилов, Ю.П. Основы техники гребли на байдарках. Учебное пособие для студентов физкультурных вузов, слушателей ФПК, тренеров / Ю.П. Корнилов. Волгоград : ВГАФК, 2001. – 113 с.
18. Корнилов, Ю.П. Спортивная гребля на байдарках: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 246 с.
19. Корнилов Ю.П. Краткий словарь спортивных терминов гребного спорта: учебно-методическое пособие / Ю.П. Корнилов, С.А. Лебедева, Т.А. Кошель. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2008. – 50 с.
20. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.
21. Михайлова, Т.В. Тренер как профессионал / Т.В. Михайлова. – Смоленск, 2004. – 176 с.
22. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 132 с.
23. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.
24. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.



## **2 Перечень средств диагностики результатов учебной деятельности:**

Оценивание промежуточных учебных достижений студентов осуществляется при выполнении письменных контрольных работ и устного опроса на практических и семинарских занятиях. Оценка учебных достижений студента осуществляется на зачетах и экзаменах (производится по десятибалльной шкале).

Для текущего контроля качества усвоения знаний студентами используется следующий диагностический инструментарий:

- защита подготовленного студентом реферата;
- устные опросы;
- письменные контрольные работы по отдельным темам курса;
- тестирование (машинное и безмашинное).

## **3 Примерный перечень заданий управляемой самостоятельной работы**

Управляемая самостоятельная работа студента по дисциплине "Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)" направлена на углубленное изучение процесса планирования, организации и контроля в спортивной подготовке избранным видом спорта.

## **4 Примерный перечень лабораторных работ (по данной дисциплине не предусмотрено)**

## **5 Примерный перечень реферативных работ**

1. Гребля как вид спорта.
2. Гребля на байдарках и каноэ как учебный предмет
3. Основные направления в развитии гребли на байдарках и каноэ.
4. Классификация и виды гребного спорта, и их характеристика.
5. Содержание и структура дисциплины "Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)".
6. Эволюция техники гребли (связь гребли в древние и средние века с военным искусством, развитие гребли в эпоху возрождения и в Новое время.
7. Развитие и возникновение гребного спорта в России (развитие гребли в дореволюционной России. в Советском Союзе, в период отечественной войны).
8. Развитие гребного спорта в Республике Беларусь.
9. Техника гребли как система движений. Факторы влияющие на вариативность гребли. Биомеханика гребли.
10. Кинематические характеристики движений гребца (пространственные, временные и пространственно-временные характеристики).
11. Динамические характеристики движений гребца (движущие силы и их составляющие, силы торможения при гребле).

12. Организация судейства соревнований по гребному спорту.
13. Состав судейской бригады и обязанности судей.
14. Место гребного спорта в системе физического воспитания.
15. Задачи и значение гребного спорта для физического воспитания населения.

**6 Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Гребля как вид спорта и предмет познания.
2. Гребля на байдарках и каноэ как учебный предмет.
3. Основные направления в развитии гребли на байдарках и каноэ.
4. Классификация и виды гребного спорта, и их характеристика.
5. Содержание и структура дисциплины "Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)".
6. Эволюция техники гребли (связь гребли в древние и средние века с военным искусством, развитие гребли в эпоху Возрождения и в Новое время.
7. Развитие и возникновение гребного спорта в России и СССР.
8. Развитие гребного спорта в Республике Беларусь.
9. Техника гребли как система движений. Факторы влияющие на вариативность гребли. Биомеханика гребли.
10. Гидростатическое равновесие тела гребца в воде и основные физико-химические свойства воды.
11. Плавучесть и условия ее определяющие. Динамическое плавание.
12. Кинематические характеристики движений гребца (пространственные, временные и пространственно-временные характеристики).
13. Динамические характеристики движений гребца (движущие силы и их составляющие, силы торможения при гребле).
14. Организация судейства соревнований по гребному спорту.
15. Состав судейской бригады и обязанности судей.
16. Место гребного спорта в системе физического воспитания.
17. Задачи и значение гребного спорта для физического воспитания населения.
18. Воспитательное, оздоровительное, гигиеническое, спортивное, прикладное значение гребного спорта. Международные федерации ФИСА и ИКФ. Белорусские федерации гребного спорта, их роль и содержание работы.
19. Гребля в античные времена, использование гребных судов в странах Средиземноморья и Востока.
20. Гребной флот в Киевской Руси.
21. Роль Петра I в развитии русского гребного флота.
22. Возникновение спортивной гребли в странах Запада и на Американском континенте.
23. Создание международной федерации по гребному спорту.
24. Участие Российских гребцов в международных соревнованиях.
25. Развитие гребного спорта в Республике Беларусь, выдающиеся белорусские гребцы.
26. Особенности внешней среды в котором протекает учебно-тренировочная и

спортивная деятельность гребцов.

27. Характер движений гребца, пространственные и временные показатели.
28. Характер воздействия нагрузок в гребном спорте на организм спортсмена.
29. Требования к специальной подготовленности в избранном виде гребного спорта.
30. Критерии оценки уровня развития, специальной работоспособности гребца.
31. Причины травм в гребном спорте.
32. Принципы построения классификации в гребном спорте.
33. Терминология в гребном спорте, ее значение и требования к ней, терминология в судейской практике.
34. Суда в гребном спорте, предъявляемые требования к ним.
35. Классификация гребных судов и их характеристика.
36. Уключенные гребные суда, требования, предъявляемые к уключинам и отводам.
37. Технические требования определение ходовых качеств гребных гоночных судов.
38. Правила хранения гребного инвентаря, требования эксплуатационным свойствам спортивного инвентаря.
39. Сооружения для занятий гребным спортом.
40. Устройство и оборудование дистанций на искусственных гребных каналах и водных акваториях.
41. Организация спасательной службы на гребных судах. Виды спасательных средств и правила пользования ими.
42. Требования, предъявляемые к технике безопасности при занятиях гребным спортом. Первая помощь пострадавшим.
43. Правила судоходства и движений гребных и маломерных моторных судов на акватории водоемов. Знаки судовой обстановки.
44. Организация и судейство по гребному спорту.
45. Классификация соревнований и подготовка соревнований.
46. Состав судейской бригады и обязанности судей.

---

## ДЕСЯТИБАЛЛЬНАЯ ШКАЛА И ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНИВАНИЯ

---

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

**10 (десять) баллов, зачтено:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях высокий уровень культуры исполнения заданий.

**9 (девять) баллов, зачтено:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**8 (восемь) баллов, зачтено:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**7 (семь) баллов, зачтено:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий) уровень культуры исполнения заданий.

**6 (шесть) баллов, зачтено:**

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его

использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**5 (пять) баллов, зачтено:**

достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

**4 (четыре) балла, зачтено:**

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

**3 (три) балла, не зачтено:**

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;



## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

### **2 (два) балла, не зачтено:**

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

### **1 (один) балл, не зачтено:**

отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.



**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**(гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)»:**

**1 семестр**

1. Гребной спорт в системе физического воспитания.
2. Место гребного спорта в системе физического воспитания.
3. Задачи и значение гребного спорта для физического воспитания населения.
4. Воспитательное, оздоровительное, гигиеническое, спортивное, прикладное значение гребного спорта.
5. Организация гребного спорта в Республике Беларусь.
6. Формы руководства и контроль за развитием массовой и спортивной работы в гребном спорте.
7. Секция коллектива физической культуры как основная организационно-структурная единица.
8. Гребной спорт в единой спортивной квалификации.
9. Федерация гребли на байдарках и каноэ России.
10. Роль федерации в развитии гребного спорта в стране, в международном спортивном движении.
11. Международные федерации ИКФ и ФИСА.
12. Структура и содержание работы международной федерации гребли.
13. Методические основы развития выносливости у гребцов.
14. Методические основы развития силы у гребцов.
15. Методические основы развития быстроты у гребцов.
16. История возникновения гребных судов.
17. Гребля как средство передвижения доисторического человека.
18. Гребные суда античного мира.
19. Использование гребных судов в странах Средиземноморья и Востока в древних и средних веках.
20. Гребной флот Киевской Руси.
21. Значение гребного флота для развития экономики и культуры Киевской Руси.
22. История возникновения гребли.
23. Торговый путь из «варяг в греки». Походы русских на Константинополь и Византию на гребных судах.
24. Возникновение городов на местах волока гребных судов.
25. Петр I – основатель русского гребного торгового и военно-морского флотов. Азовские походы Петра I.

26. Русский гребной флот в битвах под Гангутом и Гренгамом.
27. Создание Петром I первого в мире яхт-клуба.
28. Специальная физическая подготовка гребцов.
29. Основы развитие скоростно-силовых способностей у гребцов.
30. Основы развитие скоростной выносливости у гребцов.
31. Основы развитие быстроты у гребцов.

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**(гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)»:**

**3 семестр**

1. Классификация в гребном спорте.
2. Определение понятий: классификация и терминология.
3. Развитие принципов построения классификации в гребном спорте.
4. Классификация спортсменов по возрастным группам в видах гребного спорта.
5. Классификация по уровню спортивной подготовки.
6. Классификация судов по количеству гребцов.
7. Значение терминологии и требования к ней.
8. Терминология в судейской практике.
9. Основные термины и понятия.
10. Спортивные сооружения и спортивный инвентарь.
11. Суда для гребного спорта, требования, предъявляемые к ним.
12. Материал для изготовления гребных судов.
13. Уключинные гребные суда.
14. Взаимосвязь техники гребли с конструктивными особенностями гребных судов.
15. Требования, предъявляемые к уключинам и отводам.
16. Устройство подвижных и неподвижных сидений для гребцов.
17. Подножка. Рулевое управление.
18. Особенности изготовления корпусов байдарок и каноэ.
19. Весла для гребного спорта. Материал для изготовления весел. Выбор весла и подготовка к использованию.
20. Технические требования, определение ходовых качеств гребных судов.
21. Специальная физическая подготовка гребцов.
22. Развитие скоростно-силовых способностей.
23. Развитие скоростной выносливости.
24. Развитие быстроты.
25. Определение ходовых качеств гоночных судов.
26. Подбор гребных судов в соответствии с индивидуальными особенностями экипажа.
27. Подбор весел для гребли на байдарках и каноэ академической гребли.
28. Спортивные гребные суда и весла зарубежного производства.
29. Правила хранения гребного инвентаря.
30. Требования к эксплуатационным свойствам спортивного инвентаря для занятий гребными видами спорта.
31. Ремонтные и восстановительные работы гребного инвентаря.
32. Последовательность выполнения ремонтных и восстановительных работ на гребной базе.

33. Сооружения для занятий гребным спортом: водно-спортивные базы; эллинги; зимние гребные бассейны.
34. Места размещения на хранение и ремонт гребного инвентаря.
35. Устройство и оборудование дистанций на искусственных гребных каналах и водных акваториях.

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**(гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)»:**

**4 семестр**

1. Техника безопасности в гребном спорте.
2. Правила плавания по внутренним судоходным путям Республики Беларусь.
3. Организация спасательной службы на гребных судах.
4. Виды спасательных средств и правила пользования ими.
5. Приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим на воде.
6. Приемы оказания доврачебной помощи пострадавшим на воде.
7. Общая физическая подготовка гребцов.
8. Средства и методы развития выносливости у гребцов.
9. Средства и методы развития силы у гребцов.
10. Средства и методы развития быстроты у гребцов.
11. Средства и методы развития ловкости у гребцов.
12. Организация соревнований по гребному спорту.
13. Цель и задачи проведения соревнований по гребному спорту.
14. Место соревнований в учебно-тренировочном процессе гребцов.
15. Классификация соревнований.
16. Проведение соревнований по гребле на байдарках.
17. Проведение соревнований по гребле на каноэ.
18. Проведение соревнований по академической гребле.
19. Планирование соревнований по гребле на байдарках и каноэ.
20. Планирование соревнований по академической гребле.
21. Положение о соревнованиях. Подготовка соревнований.
22. Состав судейской бригады и обязанности судей.
23. Финансирование соревнований.
24. Специальная физическая подготовка гребцов.
25. Методика развития скоростно-силовых способностей гребцов.
26. Методика развития скоростной выносливости гребцов.
27. Методика развития быстроты у гребцов.

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**(гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)»:**

**5 семестр**

1. Основные виды гребного спорта и их характеристика.
2. Общая характеристика техники гребли.
3. Биомеханическая гребная система.
4. Факторы, определяющие технику гребли.
5. Основы гидродинамики движения гребных судов.
6. Условия взаимодействия лодки с потоком.
7. Особенности волнообразования.
8. Пропульсивный механизм весельного гребка.
9. Техника гребли на байдарках.
10. Основное положение гребца в лодке (исходное положение).
11. Цикл движений и его составные части.
12. Общая характеристика гребного цикла.
13. Основные временные характеристики фаз цикла движений.
14. Траектория движений весла.
15. Работа весла в воде как движителя лодки.
16. Взаимодействие сил, возникающих на лопасти весла в различных фазах гребка.
17. Темп и ритм при гребле на байдарках.
18. Согласованность работы рук, ног и туловища в разных фазах цикла движений.
19. Варианты техники байдарочной гребли.
20. Гребля в командных лодках.
21. Особенности техники командной гребли.
22. Техника гребли в различных усложненных условиях.
23. Характерные ошибки при гребле на байдарках.
24. Специальная физическая подготовка гребцов.
25. Методика развития скоростно-силовых способностей.
26. Методика развития специальной скоростной выносливости.
27. Методика развития специальной быстроты.

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**(гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)»:  
6 семестр**

1. Техника гребли на каноэ.
2. Эволюция техники гребли на каноэ.
3. Основное положение гребца в лодке.
4. Исходное положение гребца.
5. Темп и ритм при гребле на каноэ.
6. Цикл движений и его составные части.
7. Общая характеристика гребного цикла.
8. Основные временные характеристики фаз цикла движений.
9. Траектория движений весла.
10. Специальная физическая подготовка гребцов.
11. Развитие скоростно-силовых способностей.
12. Развитие специальной скоростной выносливости.
13. Развитие специальной быстроты.
14. Варианты техники гребли на каноэ.
15. Особенности техники командной гребли.
16. Техника старта и финишного ускорения.
17. Техника гребли в различных усложненных условиях.
18. Руление в каноэ.
19. Характерные ошибки при гребле.
20. Работа весла в воде как движителя лодки.
21. Взаимодействие сил возникающих на лопасти весла в различных фазах гребка.
22. Согласованность работы рук, ног и туловища в различных фазах цикла движений.
23. Общая физическая подготовка гребцов.
24. Развитие выносливости.
25. Развитие силы.
26. Развитие быстроты.
27. Совершенствование техники гребли на байдарках и каноэ.
28. Совершенствование техники гребли с целью повышения мощности гребка и экономизации энерготрат спортсмена.
29. Повышение функциональных возможностей организма гребца.
30. Выполнение тренировочной нагрузки при дозировании ее интенсивности равномерным, повторным, переменным и интервальным методами.
31. Функциональные нагрузки гребца.
32. Выполнение нагрузок, развивающих аэробное энергообразование.
33. Выполнение анаэробных нагрузок.

34. Выполнение смешанных нагрузок.
35. Схемы движений гребца.
36. Координация движений туловища и рук.
37. Разучивание и совершенствование движений захвата воды веслом, выполнение проводки, и концовки гребка.
38. Освоение техники поворота.
39. Техника торможения лодки.
40. Техника старта.
41. Руление по дистанции.
42. Совершенствование специальной физической подготовки гребцов.
43. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
44. Совершенствование специальной скоростной выносливости.
45. Совершенствование специальной быстроты.
46. Совершенствование техники гребли в байдарке.
47. Улучшение координации движений гребца в лодке.
48. Использование подводящих упражнений для изучения и совершенствования техники гребли на байдарках и каноэ.
49. Оптимизация ритма и темпа гребли, совершенствование баланса.
50. Совершенствование техники старта и финиша.
51. Совершенствование тактики гребли в каноэ.
52. Совершенствование тактических приемов для ведения соревновательной борьбы.
53. Совершенствование командной гребли на различных дистанциях.
54. Совершенствование техники старта и финиша.
55. Совершенствование специальной физической подготовки гребцов.
56. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
57. Совершенствование специальной скоростной выносливости.
58. Совершенствование специальной быстроты.



**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**(гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)»:**

**7 семестр**

1. Основы техники гребли в гребном слаломе.
2. Анализ техники гребца на байдарках и каноэ (по материалам кино-, фото- и видеозаписям).
3. Визуальная оценка техники гребцов на байдарках с использованием таблицы оценки техники.
4. Сравнительный анализ техники гребного слалома на байдарках и каноэ у опытных и начинающих гребцов.
5. Основы техники гребли в гребном слаломе.
6. Движения гребца и эффективность преодоления естественных и искусственных препятствий в гребном слаломе.
7. Анализ переднего подтягивающего гребка в гребном слаломе.
8. Анализ заднего подтягивающего гребка в гребном слаломе.
9. Общая физическая подготовка гребцов.
10. Средства и методы совершенствования выносливости у гребцов.
11. Средства и методы совершенствования силы у гребцов.
12. Средства и методы совершенствования быстроты у гребцов.
13. Анализ техники гребного слалома на байдарке.
14. Анализ техники гребного слалома на байдарке.
15. Анализ техники гребного слалома на каноэ.
16. Сочетание технических приемов в гребном слаломе.
17. Анализ техники прохождения ворот в гребном слаломе.
18. Техника выполнения элементов слалома на бурной воде.
19. Совершенствование специальной физической подготовки гребцов.

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**(гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)»:**

**8 семестр**

1. Основы техники академической гребли.
2. Движение и «работа» весла в гребле академической.
3. Движение рук при управлении веслом в гребле парной.
4. Движение рук при управлении веслом в гребле распашной.
5. Выбор угла движения весла и накрытия лопасти.
6. Анализ движения тела гребца в гребле академической.
7. Анализ движения окончания подготовки.
8. Анализ движения начала гребка и «опережение».
9. Совершенствование специальной физической подготовки гребцов – академистов.
10. Совершенствование скоростно-силовых способностей гребцов-академистов.
11. Совершенствование специальной скоростной выносливости.
12. Совершенствование специальной быстроты.
13. Основы техники академической гребли.
14. Движения гребка и «импульс подготовки».
15. Движения конца гребка.
16. Движения подготовки к выполнению следующего гребка.
17. Движения лодки на цикл гребка.
18. Совершенствование тактики академической гребли.
19. Совершенствование тактических приемов для ведения соревновательной борьбы.
20. Совершенствование командной гребли на различных дистанциях.
21. Совершенствование техники старта и финиша.
22. Совершенствование общей физической подготовки гребцов.
23. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
24. Совершенствование специальной скоростной выносливости.
25. Совершенствование специальной быстроты.

**ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**(гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)»**

**2 семестр**

1. Место гребного спорта в системе физического воспитания.
2. Задачи и значение гребного спорта для физического воспитания населения.
3. Воспитательное, оздоровительное, гигиеническое, спортивное, прикладное значение гребного спорта.
4. Организация гребного спорта в Республике Беларусь.
5. Формы руководства и контроль за развитием массовой и спортивной работы в гребном спорте.
6. Секция коллектива физической культуры как основная организационно-структурная единица.
7. Гребной спорт в единой спортивной квалификации.
8. Федерация каноэ Республики Беларусь.
9. Федерация академической гребли Республики Беларусь.
10. Роль федерации в развитии гребного спорта в стране, в международном спортивном движении.
11. Международные федерации ИКФ и ФИСА.
12. Структура и содержание работы международной федерации гребли.
13. Общая физическая подготовка гребцов и ее значение.
14. Средства и методы развития выносливости у гребцов.
15. Средства и методы развития силы у гребцов.
16. Средства и методы развития быстроты у гребцов.
17. История возникновения гребных судов.
18. Гребля как средство передвижения доисторического человека.
19. Гребные суда античного мира.
20. Использование гребных судов в странах Средиземноморья и Востока в древних и средних веках.
21. Гребной флот Киевской Руси.
22. Значение гребного флота для развития экономики и культуры Киевской Руси.
23. История возникновения гребли.
24. Торговый путь из «варяг в греки».
25. Походы русских на Константинополь и Византию на гребных судах.
26. Возникновение городов на местах волока гребных судов.
27. Петр I - основатель русского гребного торгового и военно-морского флотов. Азовские походы Петра I.
28. Русский гребной флот в битвах под Гангутом и Гренгамом.
29. Создание Петром I первого в мире яхт-клуба.
30. Специальная физическая подготовка гребцов.
31. Этапы развитие гребного спорта.

32. Свидетельства о проведении соревнований на торговых и военных гребных судах в странах античного мира.
  33. Возникновение спортивной гребли в странах Запада и на Американском континенте.
  34. Первые официальные соревнования гребцов-профессионалов и гребцов-любителей.
  35. Возникновение гребных клубов.
  36. Создание международной федерации по гребному спорту.
  37. Первые международные соревнования.
  38. Развитие гребного спорта в дореволюционной России.
  39. Возникновение гребных клубов и их роль в развитии гребного спорта.
  40. Первые официальные соревнования русских гребцов.
  41. Участие русских гребцов в международных встречах.
  42. Роль Всероссийского союза гребных обществ в развитии гребного спорта в дореволюционной России.
  43. Первые спортивные соревнования в России.
  44. Достижения гребцов в предвоенные годы.
  45. Развитие гребного спорта в России в послевоенный период.
  46. Выход российских гребцов на международную арену.
  47. Белорусские гребцы на международной арене.
  48. Характеристика видов гребного спорта.
  49. Особенности внешней среды, в которой протекает учебно-тренировочная и спортивная деятельность гребцов.
  50. Характер движений, пространственные и временные показатели.
  51. Содержание мышечной работы. Величины энерготрат и способы регуляции восстановительных процессов.
  52. Классификация деятельности гребцов по мощности выполненной работы и пути ее преимущественного энергетического обеспечения.
- Характер воздействия нагрузок в гребном спорте на организм спортсмена.
53. Требования к специальной подготовленности в избранном виде гребного спорта.
  54. Критерии оценки уровня развития специальной работоспособности гребца.
  55. Причины травм в гребном спорте и их профилактика.
  56. Характеристика правил, регулирующих деятельность гребца: их сложность, характер воздействия на деятельность спортсмена.

**ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**(гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)»**

**3 семестр**

1. Определение понятий в гребном спорте: классификация и терминология.
2. Принципы построения классификации в гребном спорте.
3. Классификация спортсменов по возрастным группам в видах гребного спорта.
4. Классификация по уровню спортивной подготовки гребцов.
5. Классификация судов по количеству гребцов.
6. Терминология в гребном спорте. Значение и требования к ней.
7. Терминология в судейской практике. Значение и требования к ней.
8. Основные термины и понятия в гребном спорте.
9. Спортивные сооружения и спортивный инвентарь в гребном спорте.
10. Суда для гребного спорта и требования, предъявляемые к ним.
11. Материал для изготовления гребных судов.
12. Взаимосвязь техники гребли с конструктивными особенностями гребных судов.
13. Требования, предъявляемые к уключинам и отводам.
14. Устройство подвижных и неподвижных сидений для гребцов.
15. Рулевое управление байдаркой и байдаркой академической.
16. Особенности изготовления корпусов байдарок и каноэ.
17. Вёсла для гребного спорта. Материал для изготовления вёсел.
18. Выбор весла и подготовка его к использованию.
19. Технические требования, определение ходовых качеств гребных судов.
20. Специальная физическая подготовка гребцов.
21. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей.
22. Средства и методы развития скоростной выносливости.
23. Определение ходовых качеств гоночных судов в гребном спорте.
24. Подбор гребных судов в соответствии с индивидуальными особенностями экипажа.
25. Подбор вёсел для гребли на байдарках и каноэ, академической гребли.
26. Спортивные гребные суда и вёсла зарубежного производства.
27. Правила хранения гребного инвентаря.
28. Требования к эксплуатационным свойствам спортивного инвентаря для занятий гребными видами спорта.
29. Ремонтные и восстановительные работы гребного инвентаря.
30. Последовательность выполнения ремонтных и восстановительных работ на гребной базе.
31. Сооружения для занятий гребным спортом: водно-спортивные базы; эллинги; зимние гребные бассейны.
32. Места размещения на хранение и ремонт гребного инвентаря.

**ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**(гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)»**

**5 семестр**

1. Техника безопасности в гребном спорте.
2. Правила плавания по внутренним судоходным путям Республики Беларусь.
3. Организация спасательной службы на гребных судах.
4. Виды спасательных средств и правила пользования ими.
5. Приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим на воде.
6. Приемы оказания доврачебной помощи пострадавшим на воде.
7. Общая физическая подготовка гребцов.
8. Средства и методы развития выносливости у гребцов.
9. Средства и методы развития силы у гребцов.
10. Средства и методы развития быстроты у гребцов.
11. Средства и методы развития ловкости у гребцов.
12. Организация соревнований по гребному спорту.
13. Цель и задачи проведения соревнований по гребному спорту.
14. Место соревнований в учебно-тренировочном процессе гребцов.
15. Классификация соревнований.
16. Проведение соревнований по гребле на байдарках.
17. Проведение соревнований по гребле на каноэ.
18. Проведение соревнований по академической гребле.
19. Планирование соревнований по гребле на байдарках и каноэ.
20. Планирование соревнований по академической гребле.
21. Положение о соревнованиях. Подготовка соревнований.
22. Состав судейской бригады и обязанности судей.
23. Финансирование соревнований.
24. Специальная физическая подготовка гребцов.
25. Методика развития скоростно-силовых способностей гребцов.
26. Методика развития скоростной выносливости гребцов.
27. Методика развития быстроты у гребцов.
28. Основные виды гребного спорта и их характеристика.
29. Общая характеристика техники гребли.
30. Биомеханическая гребная система.
31. Факторы, определяющие технику гребли.
32. Основы гидродинамики движения гребных судов.
33. Условия взаимодействия лодки с потоком.
34. Особенности волнообразования.
35. Пропульсивный механизм весельного гребка.
36. Техника гребли на байдарках.

37. Основное положение гребца в лодке (исходное положение).
38. Цикл движений и его составные части.
39. Общая характеристика гребного цикла.
40. Основные временные характеристики фаз цикла движений.
41. Траектория движений весла.
42. Работа весла в воде как движителя лодки.
43. Взаимодействие сил, возникающих на лопасти весла в различных фазах гребка.
44. Темп и ритм при гребле на байдарках.
45. Согласованность работы рук, ног и туловища в разных фазах цикла движений.
46. Варианты техники байдарочной гребли.
47. Гребля в командных лодках.
48. Особенности техники командной гребли.
49. Техника гребли в различных усложненных условиях.
50. Характерные ошибки при гребле на байдарках.
51. Специальная физическая подготовка гребцов.
52. Методика развития скоростно-силовых способностей.
53. Методика развития специальной скоростной выносливости.
54. Методика развития специальной быстроты



**ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА  
(гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)»  
6 семестр**

1. Техника гребли на каноэ.
2. Эволюция техники гребли на каноэ.
3. Основное положение гребца в лодке.
4. Исходное положение гребца.
5. Темп и ритм при гребле на каноэ.
6. Цикл движений и его составные части.
7. Общая характеристика гребного цикла.
8. Основные временные характеристики фаз цикла движений.
9. Траектория движений весла.
10. Специальная физическая подготовка гребцов.
11. Развитие скоростно-силовых способностей.
12. Развитие специальной скоростной выносливости.
13. Развитие специальной быстроты.
14. Варианты техники гребли на каноэ.
15. Особенности техники командной гребли.
16. Техника старта и финишного ускорения.
17. Техника гребли в различных усложненных условиях.
18. Руление в каноэ.
19. Характерные ошибки при гребле.
20. Работа весла в воде как движителя лодки.
21. Взаимодействие сил возникающих на лопасти весла в различных фазах гребка.
22. Согласованность работы рук, ног и туловища в различных фазах цикла движений.
23. Общая физическая подготовка гребцов.
24. Развитие выносливости.
25. Развитие силы.
26. Развитие быстроты.
27. Совершенствование техники гребли на байдарках и каноэ.
28. Совершенствование техники гребли с целью повышения мощности гребка и экономизации энерготрат спортсмена.
29. Повышение функциональных возможностей организма гребца.
30. Выполнение тренировочной нагрузки при дозировании ее интенсивности равномерным, повторным, переменным и интервальным методами.
31. Функциональные нагрузки гребца.
32. Выполнение нагрузок, развивающих аэробное энергообразование.
33. Выполнение анаэробных нагрузок.



34. Выполнение смешанных нагрузок.
35. Схемы движений гребца.
36. Координация движений туловища и рук.
37. Разучивание и совершенствование движений захвата воды веслом, выполнение проводки, и концовки гребка
38. Освоение техники поворота.
39. Техника торможения лодки.
40. Техника старта.
41. Руление по дистанции.
42. Совершенствование специальной физической подготовки гребцов.
43. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
44. Совершенствование специальной скоростной выносливости.
45. Совершенствование специальной быстроты.
46. Совершенствование техники гребли в байдарке.
47. Улучшение координации движений гребца в лодке.
48. Использование подводящих упражнений для изучения и совершенствования техники гребли на байдарках и каноэ.
49. Оптимизация ритма и темпа гребли, совершенствование баланса.
50. Совершенствование техники старта и финиша.
51. Совершенствование тактики гребли в каноэ.
52. Совершенствование тактических приемов для ведения соревновательной борьбы.
53. Совершенствование командной гребли на различных дистанциях.
54. Совершенствование техники старта и финиша.
55. Совершенствование специальной физической подготовки гребцов.
56. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
57. Совершенствование специальной скоростной выносливости.
58. Совершенствование специальной быстроты.

**ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**(гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)»**

**8 семестр**

1. Основы техники гребли в гребном слаломе.
2. Анализ техники гребца на байдарках и каноэ по материалам кино-, фото- и видеозаписям.
3. Визуальная оценка техники гребцов на байдарках с использованием таблицы оценки техники.
4. Сравнительный анализ техники гребного слалома на байдарках и каноэ у опытных и начинающих гребцов.
5. Основы техники гребли в гребном слаломе.
6. Движения гребца и эффективность преодоления естественных и искусственных препятствий.
7. Анализ передний подтягивающего гребка.
8. Анализ заднего подтягивающего гребка.
9. Техника гребного слалома.
10. Сочетание технических приемов.
11. Техника прохождения ворот.
12. Техника выполнения элементов слалома на бурной воде.
13. Совершенствование специальной физической подготовки гребцов.
14. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
15. Совершенствование специальной скоростной выносливости.
16. Совершенствование специальной быстроты.
17. Основы техники академической гребли.
18. Движение и «работа» весла.
19. Движение весла.
20. Движение рук при управлении веслом.
21. Выбор угла движения весла и накрытия лопасти.
22. Основы техники академической гребли.
23. Движения тела гребца.
24. Движения окончания подготовки.
25. Движения начала гребка и «опережение».
26. Совершенствование специальной физической подготовки гребцов на байдарке академической.
27. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
28. Совершенствование специальной скоростной выносливости.
29. Совершенствование специальной быстроты.
30. Основы техники академической гребли.
31. Движения гребка и «импульс подготовки».
32. Движения конца гребка.
33. Движения подготовки.

34. Движения лодки на цикл гребка.
35. Совершенствование тактики академической гребли.
36. Совершенствование тактических приемов для ведения соревновательной борьбы.
37. Совершенствование командной гребли на различных дистанциях.
38. Совершенствование техники старта и финиша.
39. Совершенствование общей физической подготовки гребцов.
40. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
41. Совершенствование специальной скоростной выносливости.
42. Совершенствование специальной быстроты.

**СПРАВОЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ТЕЗАУРУС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА  
(гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)»**

ТЕМА (ЛЕКЦИЯ)	ПОНЯТИЙНО-ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ АППАРАТ
<b>РАЗДЕЛ I ВВЕДЕНИЕ. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И СТРУКТУРА КУРСА</b>	
<p>ТЕМА 1.1 ГРЕБНОЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</p>	<p>спорт; вид спорта; вид программы (спортивная дисциплина); чемпионат; первенство; разрядные нормы; разрядные требования; спорт высших достижений; физическое воспитание; спортсмен профессионал; спортсмен любитель; циклические виды спорта; гребной спорт; государственное регулирование развитием массовой и спортивной работы в гребном спорте в Республике Беларусь; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь; Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта в Республике Беларусь; Белорусская федерация гребли; Белорусская ассоциация каноэ; чемпионат Европы по академической гребле; чемпионат мира по академической гребле; чемпионат Европы по гребле на байдарках и каноэ; чемпионат Европы по гребле на байдарках и каноэ</p>
<p>ТЕМА 1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ГРЕБНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ</p>	<p>закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»; Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь; гребной спорт; государственное регулирование развитием массовой и спортивной работы в гребном спорте в Республике Беларусь; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь; Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта в Республике Беларусь; Белорусская федерация гребли; Белорусская ассоциация каноэ; разрядные требования в гребном спорте; Единая спортивная классификация</p>

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	Республики Беларусь
ТЕМА 1.3 ФЕДЕРАЦИЯ ГРЕБНОГО СПОРТА	международная федерация гребного спорта (ФИСА); международная федерация каноэ (ИКФ); Европейская ассоциация каноэ; Белорусская федерация гребли
ТЕМА 1.4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ	тренировка в гребном спорте; тренер; метод тренировки; физическая подготовка; развитие физических качеств; выносливость; сила; быстрота; ловкость
ТЕМА 1.5 ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГРЕБЛИ И ГРЕБНЫХ СУДОВ	ладья; струг; галера; парус; эпактрида; триера; диера; дромон; галеас; дракар; ял
ТЕМА 1.6 ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГРЕБЛИ	путь из «варяг в греки»; путь из «варяг в арабы»; волок; гребной клуб; яхта; яхт-клуб
ТЕМА 1.7 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ	скоростно-силовые способности; скоростная выносливость; быстрота; специальная сила гребца
<b>РАЗДЕЛ II ОСНОВЫ ГРЕБНОГО СПОРТА</b>	
ТЕМА 2.8 ЭТАПЫ РАЗВИТИЕ ГРЕБНОГО СПОРТА	гребные соревнования; гребная регата; гребец-профессионал; гребец-любитель
ТЕМА 2.9 ВОЗНИКНОВЕНИЕ ГРЕБНЫХ КЛУБОВ	гребной клуб; гребной спорт
ТЕМА 2.10 ПЕРВЫЕ ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ РУССКИХ ГРЕБЦОВ	Всероссийский союз гребных обществ; Олимпийские игры
ТЕМА 2.11 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ	специальная физическая подготовка гребцов; скоростно-силовые способности; скоростная выносливость; быстрота; ловкость
ТЕМА 2.12 ДОСТИЖЕНИЯ ГРЕБЦОВ В ПРЕДВОЕННЫЕ ГОДЫ	гребной спорт; чемпионаты мира по гребным видам спорта; чемпионаты Европы по гребным видам спорта; Олимпийские игры
ТЕМА 2.13 ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ГРЕБНОГО	учебно-тренировочная деятельность; спортивная деятельность; учебно-тренировочная деятельность гребцов;

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

СПОРТА	спортивная деятельность гребцов; мышечная работа гребца; энерготраты гребца; регуляция восстановительных процессов спортсмена (физиологическая); регуляция восстановительных процессов спортсмена (психо-эмоциональная); регуляция восстановительных процессов спортсмена (фармакологическая)
ТЕМА 2.14 ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ ГРЕБНОГО СПОРТА	специальная работоспособность гребца; спортивный регламент; спортивная травма; профилактика спортивных травм
ТЕМА 2.15 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ	общая физическая подготовка; общая физическая подготовка гребцов; выносливость; сила; быстрота; ловкость
ТЕМА 2.16 КЛАССИФИКАЦИЯ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ	спортивная классификация; классификация в гребном спорте; классификация спортсменов по возрастным группам в видах гребного спорта; классификация по уровню спортивной подготовки; классификация судов по количеству гребцов
ТЕМА 2.17 ТЕРМИНОЛОГИЯ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ	спортивный регламент; фальстарт; финиш; старт; стартер; жесткий старт; подвижный старт; амплитуда движений гребца
ТЕМА 2.18 СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ	акватория; спортивные сооружения; водно-спортивная база; эллинг; спортивный инвентарь; гребной инвентарь; байдарка; каноэ; весло; уключина; отвод; подножка; каретка; полозья; банка; барашек; козелки; бон; гребной канал; старт; финиш; дистанция; гребная регата
ТЕМА 2.19 ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К УКЛЮЧИНАМ И ОТВОДАМ	гребной инвентарь; байдарка; каноэ; уключина; неподвижная уключина; двойная уключина; вращающаяся уключина; регулируемая уключина; выносная уключина; площадка уключины; высота уключины; размах уключины; штырь уключины; манжета; защелка уключины; бимс; вертлюг; отвод
ТЕМА 2.20 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ	скоростно-силовые способности; скоростная выносливость; быстрота

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

<b>ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ</b>	
ТЕМА 2.2 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ХОДОВЫХ КАЧЕСТВ ГОНОЧНЫХ СУДОВ	гидродинамика движения гребного судна; ходовые качества гоночных судов; водоизмещение; дифферент; остойчивость; ходкость; курсовая устойчивость лодки; мореходность судна; непотопляемость лодки; средняя скорость лодки
ТЕМА 2.22 РЕМОНТНЫЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ	гребная база; гребной инвентарь; водно- спортивная база; эллинг; зимний гребной бассейн; акватория; гребной канал; козелки
ТЕМА 2.23 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ	общая физическая подготовка; выносливость; сила; быстрота; ловкость
ТЕМА 2.24 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ И ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ ПО ВНУТРЕННИМ СУДОХОДНЫМ ПУТЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ	спасательная служба на гребных судах; спасательные средства на гребных судах
ТЕМА 2.25 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ	выносливость; быстрота; ловкость
ТЕМА 2.26 ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕБНОМУ СПОРТУ	соревнования по гребному спорту; классификация соревнований по гребному спорту; Положение о соревнованиях по гребному спорту; спортивный судья
ТЕМА 2.27 ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕБЛЕ	соревнования по гребному спорту; классификация соревнований по гребному спорту; Положение о соревнованиях по гребному спорту; спортивный судья; бригада спортивных судей; стартер
ТЕМА 2.28 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ	скоростно-силовые способности; скоростная выносливость; быстрота; ловкость
<b>РАЗДЕЛ III ВИДЫ ГРЕБНОГО СПОРТА</b>	
ТЕМА 3.29 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ	техники гребли; биомеханическая гребная система; факторы, определяющие технику гребли
ТЕМА 3.30 ОСНОВЫ	гидродинамики движения гребного судна; гребок; волнообразование; пропульсивный



## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

ГИДРОДИНАМИКИ ДВИЖЕНИЯ ГРЕБНЫХ СУДОВ	механизм весельного гребка
ТЕМА 3.31 ТЕХНИКА ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ	основное положение гребца в лодке; исходное положение гребца в лодке; цикл движений гребца; гребной цикл; фаза цикла движений гребца; траектория движений весла; работа весла в воде
ТЕМА 3.32 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ	выносливость; сила; быстрота; ловкость
ТЕМА 3.33 ТЕМП И РИТМ ПРИ ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ	темп в гребле на байдарке; ритм в гребле на байдарке; техника байдарочной гребли
ТЕМА 3.34 ГРЕБЛЯ В КОМАНДНЫХ ЛОДКАХ	техника командной гребли; техника гребли в различных усложненных условиях
ТЕМА 3.35 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ	скоростно-силовые способности гребца; специальная скоростная выносливость гребца; специальная быстрота гребца
ТЕМА 3.36 ТЕХНИКА ГРЕБЛИ НА КАНОЭ	техники гребли на каноэ; основное положение гребца в каноэ; исходное положение гребца в каноэ; темп гребли на каноэ; ритм гребли на каноэ
ТЕМА 3.37 ЦИКЛ ДВИЖЕНИЙ И ЕГО СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ	гребной цикл; фаза цикла движений; траектория движений весла
ТЕМА 3.38 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ	скоростно-силовые способности гребца, специальная скоростная выносливость; специальная быстрота гребца
ТЕМА 3.39 ВАРИАНТЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ НА КАНОЭ	техника командной гребли на каноэ; техника старта на каноэ; техника финишного ускорения на каноэ; техника гребли на каноэ в усложненных условиях; руление в каноэ
ТЕМА 3.40 РАБОТА ВЕСЛА В ВОДЕ КАК ДВИЖИТЕЛЯ ЛОДКИ	весло; траектория движений весла; работа весла в воде; фазы гребка
ТЕМА 3.41 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ- КАНОИСТОВ	выносливость; сила; быстрота; ловкость
ТЕМА 3.42	техника гребли; мощность гребка;



## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ	экономизация энерготрат гребца; тренировочная нагрузка; дозирование тренировочной нагрузки; интенсивность тренировочной нагрузки; методы дозирования тренировочной нагрузки (равномерный, повторный, переменный и интервальный)
ТЕМА 3.43 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ГРЕБЦА	функциональные нагрузки гребца; аэробное энергообразование; анаэробное энергообразование; анаэробные нагрузки; смешанные нагрузки
ТЕМА 3.44 СХЕМЫ ДВИЖЕНИЙ ГРЕБЦА	координация движений; координация движений гребца; схемы движений гребца; проводка гребка; концовка гребка; техника поворота; техника торможения лодки; техника старта; руление по дистанции
ТЕМА 3.45 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ	скоростно-силовые способности в гребле; специальная скоростная выносливость в гребле; специальная быстрота в гребле
ТЕМА 3.46 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ В БАЙДАРКЕ	координация движений; координация движений гребца; баланс гребца; техника старта; техника финиша
ТЕМА 3.47 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ ГРЕБЛИ В КАНОЭ	тактика спортивного единоборства; стратегия спортивного единоборства
ТЕМА 3.48 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ	скоростно-силовые способности в гребле; специальная скоростная выносливость в гребле; специальная быстрота в гребле
ТЕМА 3.49 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ В ГРЕБНОМ СЛАЛОМЕ	гребля на белой воде; рафтинг; каякинг; гребной слалом; техника гребца в гребном слаломе; таблица оценки техники гребца
ТЕМА 3.50 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ В ГРЕБНОМ СЛАЛОМЕ	передний подтягивающий гребок; задний подтягивающий гребок
ТЕМА 3.51 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ	выносливость; сила; быстрота; ловкость

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

ТЕМА 3.52 ТЕХНИКА ГРЕБНОГО СЛАЛОМА	техника гребного слалома; техника прохождения ворот; техника выполнения элементов слалома на бурной воде
ТЕМА 3.53 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ	скоростно-силовые способности в гребле; специальная скоростная выносливость в гребле; специальная быстрота в гребле
ТЕМА 3.54 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ	техника академической гребли; движение весла; работа весла; выбор угла движения весла и накрытия лопасти
ТЕМА 3.55 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ	гребок в академической гребле; движения начала гребка в академической гребле; опережение гребка в академической гребле
ТЕМА 3.56 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ	скоростно-силовые способности в гребле; специальная скоростная выносливость в гребле; специальная быстрота в гребле
ТЕМА 3.57 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ	движения гребка в академической гребле; импульс подготовки в академической гребле; движения конца гребка в академической гребле; движения подготовки в академической гребле; движения лодки на цикл гребка в академической гребле
ТЕМА 3.58 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ	тактика; стратегия; тактика спортивного единоборства; стратегия спортивного единоборства; командная гребля
ТЕМА 3.59 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ	скоростно-силовые способности в гребле; специальная скоростная выносливость в гребле; специальная быстрота в гребле

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ-ГЛОССАРИЙ ПО УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**(гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)»**

ТЕРМИН (ПОНЯТИЕ)	ОПРЕДЕЛЕНИЕ
академическая гребля	циклический вид гребного спорта (спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед, в отличие от гребли на байдарках и каноэ); наиболее совершенный вид уключинной гребли; зародилась в первой половине XIX в. в Великобритании (гонка Оксфорд – Кембридж впервые была проведена в 1829 г.); в 1892 г. была создана FISA (Международная федерация гребных обществ), с 1893 г. стали проводиться чемпионаты Европы, с 1902 г. – чемпионаты мира; с 1900 г. – в олимпийской программе
академические лодки	спортивные гребные суда с уключинами
акватория	часть водоема, ограниченная естественными или искусственными ориентирами
активность	способность проявлять усилия, стремиться к достижению цели
амплитуда движений гребца	максимальное отклонение оси туловища от вертикали к носу и корме лодки (размах движений гребца)
анаэробное энергообразование	процесс образования мышечной энергии в ходе анаэробного гликолиза (окисление глюкозы в крови происходит при отсутствии кислорода)
анаэробное алактатное (фосфатное) энергообразование	процесс образования мышечной энергии с помощью креатинфосфата (КФ), который запасается в небольшом количестве в мышцах, и, собственно там же содержащихся запасов аденозинтрифосфата (АТФ) (осуществляется без накапливания молочной кислоты кратковременно на 7-12 секунд предельно интенсивной работы, или на 15-30 секунд простого интенсивного сокращения мышц) с дальнейшим переходом на анаэробное лактатное (гликолитическое) энергообразование

анаэробное лактатное (гликолитическое) энергообразование	следующий за анаэробным алактатным энергообразованием процесс образования мышечной энергии с помощью гликогена (в процессе гликолиза гликоген, содержащийся в мышце, расщепляется до молочной кислоты (лактата) с образуются аденозинтрифосфата (АТФ) и креатинфосфата (КФ); действие осуществляется более продолжительно по сравнению с начальным анаэробным алактатным (фосфатным) энергообразованием)
анаэробные нагрузки	вид физической нагрузки, при которой мышечные движения совершаются за счет энергии полученной в ходе анаэробного гликолиза (окисление глюкозы в крови происходит при отсутствии кислорода)
апробация	испытание с целью подтверждения того или иного предположения в ходе исследования; опытная проверка
аэробное энергообразование	процесс образования мышечной энергии с участием кислорода (происходит реакция окисления кислородом углеводов (в виде гликогена) и жиров (в виде жирных кислот); в процессе реакции наряду с энергией выделяются вода и углекислый газ; запасы гликогена содержатся в основном в мышцах, и в меньшей степени в печени); как и другие системы получения энергии для синтеза аденозинтрифосфата (АТФ), аэробная система запускается сразу в момент начала физических нагрузок, но наращивает обороты очень медленно, выходя на свою максимальную мощность через 2-3 минуты интенсивной нагрузки (вначале преобладает распад гликогена, и только потом, минут через 20-30 начинает преобладать распад жирных кислот)
байдарка	узкая и легкая спортивная лодка без уключин
баковая сторона лодки (баковый борт)	расположенная справа по направлению движения лодки ее сторона
баковый гребец	сидящий с правой стороны по направлению движения лодки (весло расположено слева от гребца)
баланс гребца	элемент техники гребли (владеть балансом – способность гребца не реагировать на факторы, выводящие лодку из устойчивого состояния)
банка	место сидения гребца в лодке
барашек	гайка специальной конструкции на уключине; пластиковый фиксатор для парного и распашного

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	вертлюга с металлическим резьбовым вкладышем
бассейн (гребной)	специальное сооружение, предназначенное для имитации гребли на суше в условиях, близких к естественным
безопорная фаза гребка	часть цикла гребка, во время которой гребец не прилагает усилий для продвижения лодки
Белорусская федерация гребли	добровольная общественная организация (общественное объединение), созданная на основе свободного объединения спортсменов, тренеров, спортивных судей, специалистов по академической и народной гребле, а также любителей гребного спорта, занимающихся развитием и популяризацией гребли в Республике Беларусь (основана 6 февраля 1992 г.)
бимсы	поперечные крепления лодки, опирающиеся на привальные брусья
биомеханическая система гребца	<p>модель взаимодействия тела гребца и его рабочих звеньев с инвентарем и лодкой, водной средой с учетом движущих и тормозящих сил, источников и путей сохранения механической энергии в системе движений атлета;</p> <p>в конституциональной структуре организма гребца объединение живых объектов (органов, тканей), которые обладают общими особенностями в проявлении законов механического движения, управления ими, участия в этих движениях (с механической точки зрения опорно-двигательный аппарат – это управляемые биокинематические цепи (звенья и их соединения), оснащенные группами мышц; звенья тела гребца характеризуются определенными размерами, массой, моментами инерции, они снабжены мышечными двигателями); характерной чертой строения биомеханической системы является ее переменный характер (при движении изменяется число рабочих звеньев, степени их свободы, состав мышечных групп, их взаимодействие и др.); по своей природе биомеханическая система двигательного аппарата одновременно является: а) механизмом организации и передачи движения, б) источником энергии движения, в) системой управления</p>
бон	плавучее сооружение, используемое для причаливания, посадки и выхода команды лодки
борт	боковая стенка судна

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

бортовая уключина	уключина, закрепленная на борту лодки
бригада спортивных судей	коллектив квалифицированных специалистов, осуществляющих спортивное судейство в ходе соревнований (состав определяется правилами по виду спорта)
быстрота	это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота является решающим фактором во многих видах спорта
валек весла	часть весла от места установки каблука до его окончания с внутренней стороны
ватерлиния	условная линия, до которой судно погружается в воду при расчетной загрузке
ведение валька	перемещение весла во время подготовки, выполняемое гребцом
вертлюг	пластико-металлическое изделие, крепится на конце кронштейна (служит для подвижного крепления весла к лодке)
верхняя рука	рука, расположенная над другой рукой при заносе парных весел на этапе подготовки
весло	специальное приспособление (двигатель) в виде узкой лопаты для приведения малых судов, а в древности и больших, в движение посредством гребли (действует по принципу рычага); гребные вёсла использовались древнейшими людьми с раннего неолитического периода
вид лодки	классификация лодок по их назначению: гоночные, учебные
вид программы (спортивная дисциплина)	разновидность индивидуальных или командных спортивных соревнований, проводимых в виде спорта по конкретным критериям, признакам (весовая категория спортсменов, их половая принадлежность, используемые спортивные снаряды, инвентарь и т.д.)
вид спорта	составная часть спорта, имеющая специфические особенности и условия соревновательной деятельности, регламентируемые правилами соревнований
внешние силы, действующие на гребца	воздействия внешнего механического и физического характера на гребца (силы реакция рукоятки весла, реакция банки, реакция подножки, сила сопротивления воздуха, сила тяжести тела гребца)
внешние силы, действующие на механическую гребную систему	воздействия внешнего механического и физического характера на систему элементов: лодка – гребец – весло; к ним относятся: - сила сопротивления воды продвижению корпуса лодки; - сила давления воды на лопасть весла;



## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сила сопротивления воздуха;</li> <li>- сила тяжести системы</li> </ul>
внешний рычаг весла	расстояние от оси вращения уключины (каблука) до средней точки опоры на лопасти
внутренние силы, действующие на гребца	воздействия внутреннего биомеханического характера на гребца (мышечные усилия, усилия в связках, реакция в суставах, силы инерции отдельных звеньев тела)
внутренние силы, действующие на механическую гребную систему	<p>воздействия внутреннего биомеханического характера на систему элементов: лодка – гребец – весло;</p> <p>к ним относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сила тяги гребца (приложенная к рукоятке весла);</li> <li>- сила инерции тела гребца (приложена к рукоятке весла или к подножке);</li> <li>- сила веса отдельных звеньев системы</li> </ul>
внутренний борт	борт лодки, со стороны которого гребец прилагает усилия к веслу
внутренняя рука	рука, расположенная на рукоятке распашного весла ближе к уключине; внешняя – дальше от уключины
внутренняя нога	нога гребца, расположенная ближе к уключине в распашной лодке; наружная - дальше от уключины
внутренний киль	продольное соединение внутри лодки, служащее для связи и крепления внутренних приспособлений в лодке
водно-спортивная база	специально оборудованное и оснащенное комплексное сооружение, где проводятся тренировки по водным (например, гребным) видам спорта, теоретические занятия, состязания
водоизмещение	расчетная величина допустимой нагрузки для судна (теоретически равна весу вытесненной судном воды)
водонепроницаемая переборка	непроницаемая для воды перегородка внутри лодки
водяная работа весла	форма движений лопасти весла в воде при выполнении гребка
волнообразование	процесс образования волны
волевое действие	сознательно контролируемое действие, направленное на преодоление трудностей и препятствий при достижении поставленной цели
волевое усилие	состояние эмоционального напряжения, которое мобилизует внутренние ресурсы человека (память, мышление, воображение и т.д. для достижения через волевое преодоление поставленной цели
волноотбойник	защитное приспособление для предохранения от попадания воды в лодку
волновое сопротивление	величина сопротивления движущемуся судну

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

волок	участок между двумя судоходными реками, через который в старину перетаскивали судно для продолжения пути
воля	свойство человека, заключающееся в его способности сознательно управлять своими эмоциями и поступками с помощью волевой регуляции – преодоления
воспитание физическое	система совершенствования человека, направленная на физическое развитие, укрепление здоровья, обеспечение высокой работоспособности и выработку потребности в постоянном физическом самосовершенствовании
восстановительный период	время после завершения мышечной работы гребца на протяжении которого функции организма плстепенно возвращаются к своему исходному уровневому состоянию
восьмерка (лодка-восьмерка)	многоместная спортивная лодка
вращающаяся уключина	конструкция уключины с вертикальной осью вращения (в настоящее время общепринята)
Всероссийский союз гребных обществ	организация, созданная для объединения гребных обществ императорской России, дальнейшего развития и усовершенствования гребного дела (был основан по инициативе московских и петербургских клубов в 1907 г.)
всплеск весла	касание лопастью весла воды при заносе
всплывание весла	изменение величины погружения лопасти весла в воду из-за нарушения горизонтальности приложения усилий к рукоятке весла
встречный курс	направление лодок, движущихся навстречу друг другу
выбор угла движения весла и накрытия лопасти	элементы техники гребли
выносливость	способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности (уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность деятельности))
выносная уключина	уключина, закрепленная на вынесенном за пределы лодки кронштейне
высота уключины	расстояние от горизонтальной плоскости уключины до воды или до самого низкого места на банке
галеас	сверхмощная гребной корабль – галера, построенная в начале XVI в. для обеспечения навигации в зимнее время (обычные галеры плавали только летом)



## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

галера	боевой корабль, для перемещения использующий главным образом весла
гибкость гребца	совокупность морфофункциональных свойств тела спортсмена, определяющих амплитуду различных движений с учетом свойств суставо-связочного аппарата и мышечной системы
гидродинамика движения гребного судна	раздел прикладной гидромеханики, решающий задачи теории корабля с использованием методов, разработанных применительно к внешней и внутренней задачам гидромеханики несжимаемой жидкости (изучение ходкости, управляемости, качки и определения внешних сил при расчете прочности корабля)
гидротормозитель	специальное приспособление для увеличения сопротивления движению лодки
главный судья соревнований	руководитель и контролер работы судейской бригады на этапах подготовки, проведения и подведения итогов соревнования
глубина погружения весла	расстояние от верхней плоскости воды до верхнего края лопасти
глубина погружения лодки	расстояние от верхней плоскости воды до нижнего края лодки
Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь	программный документ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь с целью приобщения различных слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создание условий для развития детско-юношеского спорта, дальнейшее совершенствование качества организации подготовки спортивного резерва национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта
государственное регулирование развитием массовой и спортивной работы в гребном спорте в Республике Беларусь	комплекс мероприятий по реализации государственной политики по развитию массовой и спортивной работы в гребном спорте в Республике Беларусь (предполагает государственную поддержку и контроль процесса развития вида спорта)
график прохождения дистанции	план прохождения дистанции рассчитанный по времени с учетом тактики действий, цели и задач учебно-тренировочной и спортивной деятельности
гребец-любитель	спортсмен, систематически занимающийся гребным спортом, принимающий участие в спортивных соревнованиях (на добровольных началах)

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

гребец-профессионал	квалифицированный спортсмен, который признает гребной спорт своей основной профессией и подписал трудовое соглашение (контракт) с соответствующей организацией или частным лицом (клуб, команда, менеджер прочее)
гребля	способ перемещения судна по поверхности воды с помощью весел, приводимых в движение мускульными усилиями человека
гребля на байдарках и каноэ	вид гребли на лодках-байдарках и каноэ; зародилась в середине XIX в. в Европе (сначала — на байдарках, позже на каноэ); в 1924 г. создана ICF (Международная федерация каноэ), с 1938 г. проводятся чемпионаты мира, с 1957 г. – чемпионаты Европы; с 1936 г. – в олимпийской программе
гребля на белой воде	вид гребли в усложненных условиях – на бурной воде (рафтинг, каякинг, водный туризм, гребля на катамаране)
гребля народная	гребля в судах произвольной конструкции
гребля спортивная	вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в специальных судах на определенное расстояние
гребная база	специально оборудованное и оснащенное комплексное сооружение, где проводятся тренировки по гребным видам спорта, теоретические занятия, состязания
гребная регата	большое состязание на гребных, парусных или моторных судах; - регата на реке Чарльз (двухдневное соревнование на р. Чарльз, которая разделяет Бостон и Кембридж в штате Массачусетс, США); - Хенлейская королевская регата (ежегодная регата, которая проходит в Англии, в городе Хенли-он-Темс с 1839 г.); - регата Оксфорд – Кембридж (с 1845 г. ежегодная лодочная регата по р. Темзе экипажей университетов)
гребной аппарат	устройство, позволяющее выполнять имитацию движений гребка
гребной инвентарь	лодка и ее инженерные элементы (уключины-вертлюги, кронштейны с вертлюгами, шпангоуты и подножки, ребра лодки, носик – буферный шарик, держатель флюгарки и т.д.), , весло (весла)
гребной канал	искусственный водоем для тренировок и соревнований по гребному спорту (ширина до 200 м: 125 м – так называемая основная вода для гребных дорожек и 75 м – возвратная), длина около 4000 м (основная вода – 2200 м), глубина не менее 2 м

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

гребной клуб	форма организации добровольного объединения любителей гребли (старейший клуб был организован в Лондоне в 1818 г. – клуб «Лиандер»; английский гребной клуб Санкт-Петербурга «Стрела» был образован в 1864 г.
гребной слалом	дисциплина гребли на байдарках и каноэ, преодоление на скорость размеченной воротами дистанции: участка порожистой реки или искусственной трассы (скорость потока воды должна быть не менее 2 м/с)
гребной спорт	способ перемещения судна по поверхности воды с помощью вёсел, приводимых в движение мускульными усилиями человека.
гребной цикл	завершенный комплекс движений гребца, состоящий из фаз подготовки и проводки
гребной эргометр	прибор для измерения физической работы гребца на суше в условиях, близких к естественным
гребные соревнования	вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в специальных судах на определенное расстояние
гребок	элемент цикла движений, выполняемых гребцом в лодке и обеспечивающий передвижение лодки в заданном направлении
гребок в академической гребле	единичное циклическое движение в процессе гребли, в ходе которого происходит ритмичное чередование напряжения и расслабления гребца (у хороших гребцов соотношение между толчком (фазой напряжения) и «холостым ходом» (фазой расслабления) составляет 1:1,2-1:1,6)
движение весла	элемент техники гребли, заключающийся в использовании механического принципа рычага (траектория движения отличается в видах гребли)
движения гребка в академической гребле	циклическое движение в процессе гребка, осуществляемое через ритмичное чередование напряжения и расслабления (у хороших гребцов соотношение между толчком (фазой напряжения) и «холостым ходом» (фазой расслабления) составляет 1:1,2-1:1,6)
движения конца гребка в академической гребле	элемент циклического движения в процессе гребка, при котором туловище находится к крайнем заднем положении; образуя тупой угол между корпусом и ногами (так называемый «выход за вертикаль»); корпус напряжен; весла (весло) должны приходиться в конце гребка к нижним ребрам; в конце гребка происходит нажатие весла (извлечение лопасти из воды), его разворот с последующим выводом за колени вперед, для нового

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	гребка
движения лодки на цикл гребка в академической гребле	перемещение лодки, осуществленное в процессе цикла гребка в академической гребле
движения начала гребка в академической гребле	элемент циклического движения в процессе гребка, при котором гребец находится в крайнем переднем положении; обе руки вытянуты, расслаблены; корпус наклонён вперёд, образуя острый угол между верхней частью ног; лопасть/и весла (вёсел) развёрнута/ы, перпендикулярно поверхности воды
движения подготовки в академической гребле	в совокупности технических действий гребца в академической гребле его движения в фазе подготовки
движитель лодки	устройство, создающее тягу (упор) за счет обратной реакции воды (в гребной лодке - весла, в моторной лодке - лопасти винта)
двойка (лодка-двойка)	двухместная спортивная академическая лодка
двойная уключина	уключина для парной и распашной гребли, устанавливаемая на одной оси вращения (используется в учебных лодках и гребных аппаратах)
дека	водонепроницаемое надводное покрытие лодки из дерева, пластика или специального материала
деятельность	целенаправленная и мотивированная система действий, направленная на преобразование объектов
диера (ивлия)	древнегреческий гребной корабль с двумя ярусами весел
дистанция	расстояние, промежуток между чем-нибудь
дистанционная скорость	отношение длины пройденной дистанции к времени прохождения командой (лодкой)
дифферент	разница высоты бортов над водой или между серединой с одной стороны и носом и кормой с другой у лодки, находящейся на плаву
длина гребка	путь, который проходит лодка во время опорной фазы гребка (проводки)
длина проводки	величина пути перемещения лопасти весла относительно лодки
длина заноса весла	величина смещения лопасти весла от оси уключины в сторону носа лодки

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

дозирование тренировочной нагрузки	распределение нагрузки на тренирующегося спортсмена по следующим показателям: - относительной мощности (в процентах к максимальному уровню физической работоспособности); - частоте сердечных сокращений (ЧСС); - ниже которой не возникает тренировочного эффекта; - показателям максимального количества повторов упражнений; - субъективным ощущениям (эмпирически)
допуск к соревнованиям	официальное разрешение на право участия спортсмена в соревновании, выдаваемое на основании медицинских показаний и Положения о проведении соревнований
драккар	деревянный корабль викингов, длинный и узкий, с высоко поднятыми носом и кормой (иное название судна — «длинный корабль»)
дромон	быстроходное парусно-гребное судно византийского военно-морского флота с V по XII вв.
дрейф лодки	смещение лодки с курса под влиянием бокового ветра
Европейская ассоциация гребли на каноэ	международная континентальная организация – ЕКА (образована в 1993 г. в Риме)
Единая спортивная классификация Республики Беларусь	нормативный документ, в соответствии с положениями которого осуществляется присвоение спортивных званий, разрядов в Республике Беларусь (включает в себя Положение, разрядные нормы и требования, условия присвоения спортивных званий и разрядов по всем развиваемым в Республике Беларусь видам спорта)
жесткий старт	неподвижно закрепленное устройство для установки лодки перед принятием старта
загребной	гребец, задающий темп и ритм гребли всей команде, сидящий ближе всех к корме лодки
здатки	анатомо-физиологические особенности нервной системы, служащие базой для формирования тех или иных способностей
заезд	одновременное принятие старта несколькими командами; очередность принятия старта командами на соревнованиях
заднее положение гребца	конечное положение гребца (туловище, ноги, руки) при выполнении проводки
закон Республики Беларусь «О физической	Закон Республики Беларусь, определяющий правовые и организационные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, направлен на создание

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

культуре и спорте»	условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (команд спортсменов): принят 4 января 2014 г.
занос весла	перемещение гребцом весла в направлении кормы лодки во время подготовки
заруливание	непроизвольное изменение направления движения лодки
захват	движения гребца, обеспечивающие перемещение лопасти весла к воде и сообщаемые ей необходимую скорость для получения опоры о воду; движение лопасти весла от момента соприкосновения с водой до ее полного погружения
защелка уключины	фиксируемый затвор на уключине, обеспечивающий удержание весла во время гребли
заявка на участие в соревновании	официальный документ, подаваемый в организацию, проводящую соревнование, в сроки, установленные положением о соревновании
зимний гребной бассейн	специальное сооружение, предназначенное для имитации гребли на суше в условиях, близких к естественным в период зимних тренировок спортсменов
здоровый образ жизни	совокупность способов и форм жизнедеятельности той или иной личности, группы, общества, направленных на поддержание состояния полного физического, душевного и социального благополучия
здоровье	состояние полного физического, душевного и социального благополучия
знания	отражение человеком объективной действительности в форме фактов, представлений, понятий и законов науки; коллективный опыт человечества, результат познания объективной действительности
изгиб лопасти	кривизна лопасти весла
индивидуальность	человек в совокупности своих неповторимых индивидуальных качеств
инцидент	стечение обстоятельств или совокупность действий участников конфликтной ситуации, которые провоцируют резкое обострение противоречий и начало конфликта
интенсивность тренировочной нагрузки	качественный показатель количество затрачиваемой энергии за единицу времени (за тренировку или цикл)



## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

искусственное дыхание и непрямой массаж сердца	совокупность приемов неотложного реанимационного характера по отношению к пострадавшему с целью принудительной вентиляции легких и активизации работы сердца
исходное положение гребца в каноэ	каноист стоит в лодке на одном колене. Бедро и голень другой (опорной) ноги составляют при выпрямленном корпусе почти прямую линию, т. е. образуют по отношению друг к другу лишь небольшой угол. С начальной фазой гребка опорная нога может быть согнута в колене максимально до образования прямого угла между бедром и голенью. Гребущий с правого борта стоит на правом колене. Опорой для корпуса служит не только колено, но и большая берцовая кость
исходное положение гребца в лодке	положение гребца в лодке, из которого он может продолжить выполнение гребка
итальянская рассадка	произвольная расстановка кронштейнов в академической лодке с учетом индивидуальных данных гребцов и особенностей класса лодок
каблук весла	приспособление для удержания весла в уключине, пластиковый ограничитель
кавитация	явление в процессе гребли скорости движения до 20 км/ч, а на кратковременных ускорениях и выше (что требует быстрой проводки лопасти в воде для создания упора движителя при его работе) сопровождаемое прорывом среды (воды) и образованием кавитационных пузырей (их внутреннее давление ниже атмосферного, вода стремится сомкнуться и занять объем пузыря)
каноэ	гребная спортивная лодка с заостренным носом и высоко поднятой кормой
кантовать лодку	переворачивать лодку на бок, вверх днищем
каретка	подвижная часть банки; металлическая конструкция на пластиковых колесах, снабженных подшипниками, являющаяся элементом подвижного сиденья (банки); имеют два стандартных типоразмера, в зависимости от расстояния между колесами одной оси
каяк	небольшая одноместная лодка у народов Севера с каркасом, обтянутым кожей, с двух-, реже однолопастным веслом
килевой руль	киль лодки, используемый в качестве руля
киль	продольное соединение (брус) по всей длине лодки, служащее ее основанием
кильватер	след на воде, оставленный лодкой после своего движения



## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

кильсон	внутренний дополнительный брус для усиления киля
классы лодок	разделение видов лодок в соответствии с критерием количества мест гребцов и способа гребли
клинкерная обшивка	конструкция покрытия лодки, при которой планки накладываются краями одна на другую
козелки	приспособление для установки лодки на суше в различных положениях
козырек	Приспособление, которое служит для защиты от попадания воды во время движения лодки (крепится позади первого номера)
коллектив	группа людей, объединенных общественно значимыми целями, деятельностью, направленной на осуществление этих целей, общими интересами, переживаниями, организацией, традициями, ответственностью друг перед другом
коллективизм	тип поведения человека в коллективе, для которого характерны предпочтение интересов группы и сознательное подчинение интересам коллектива
команда в гребле	коллектив спортсменов, гребущих в одной лодке
конституция гребца	телосложение наследственное или приобретенное в результате физических упражнений
концовка гребка	заключительная часть проводки до полного извлечения лопасти весла из воды
концовка проводки	комплекс движений гребца, обеспечивающий сохранение опоры лопасти весла о воду до извлечения ее из воды
координация движений гребца	процесс согласования активности мышц тела гребца, направленные на успешное выполнение двигательной задачи
координация движений	процесс согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи
коренной шпангоут	усиленный шпангоут в лодке, рассчитанный на укрепление на нем кронштейна
корма	задняя часть лодки
кормовой руль	руль, расположенный на корме лодки
корпус лодки	конструкция для размещения в ней гребцов и оборудования, необходимого для сообщения ей движения
коррекция физических нарушений	система психолого–педагогических, медицинских и социальных мер, направленных на исправление и (или) ослабление физических нарушений
крепление упора	пластиковая планка с подвижным фиксатором для крепления и изменения месторасположения упора

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	(подножки) в различных типах академических судов
критическая глубина	глубина водоема, при которой величина сопротивления движению лодки достигает максимальной величины
кронштейн	в эллинге для постановки и удержания лодки в положении вверх килем
кронштейн в лодке	металлическая конструкция для установки уключины, вынесенной за борт лодки
кроссинг	положение, когда одна из лодок во время соревнований помешала прохождению дистанции другой лодкой. При умышленном создании такого положения виновная команда дисквалифицируется
кумулятивный тренировочный эффект	состояние организма, наблюдаемое по завершении относительно законченного цикла учебно-тренировочных занятий, подчиненных конкретным целям и задачам подготовки с учетом накопленного спортсменом потенциала
курс судна	направление движения лодки
курсовая устойчивость лодки	свойство управляемости лодки, которое обеспечивает отсутствие «рыскания» из стороны в сторону при быстром движении лодки или при встрече лодки с волной
ладья	у восточных славян большое парусно-весельное морское и речное судно, предназначенное для гражданских и военных целей
левый борт	сторона лодки справа по направлению движения (баковый борт)
ловкость	способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях
лопасть весла	расширенная часть весла в его окончании; во время гребли погружается в воду (рабочая часть весла); имеет следующие измерения: ширину, длину, форму, кривизну, а также конец лопасти и наружный край
лючок	подвижная пластиковая пластина в форме круга, с ручкой и резьбой; служит ограничением доступа воды во внутреннюю полость лодки
манжета	пластиковая накладка цевья для фиксации угла атаки лопасти в рабочей фазе гребка; кожаное или искусственное покрытие той части весла, которая находится в уключине
международная федерация гребного	организация, занимающаяся развитием академической гребли в мире (образована в 1892 г.); совершенствует

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

спорта (ФИСА)	систему проведения соревнований, проводит чемпионаты мира, курирует международные соревнования и проводит работу по развитию вида спорта, расширению географии, совершенствованию правил соревнований, методики подготовки гребного инвентаря и развитию водного туризм
международная федерация каноэ (ИКФ)	организация, занимающаяся развитием в мире гребли на байдарках и каноэ (образована 20 января 1924 г. в столице Дании Копенгагене как Международное представительство каноэ – ИРК, которое в 1946 г. было переименовано в ИКФ (ICF – Международная федерация гребли на байдарках и каноэ); поставлены следующие цели: организация международных соревнований по гребному спорту; развитие связей между клубами и ассоциациями разных стран; пропаганда гребли
мерные отрезки дистанции	измеренные части дистанции, используемые для тренировки
место гребца в лодке	рабочее место гребца в лодке, оборудованное для гребли
метод тренировки в гребле	способ использования компонентов тренировочной нагрузки (важнейшими компонентами являются: характер выполнения упражнений, скорость передвижения, продолжительность гребли (длина отрезка или дистанции), длительность интервалов отдыха, характер и интенсивность работы в интервале, количество отрезков (или общий объем тренировочной нагрузки)
методология	система принципов и способов организации и построения теоретической и практической деятельности; методология научного познания – учение о принципах построения, формах и способах научно–познавательной деятельности
методы физического воспитания	базирующиеся на психолого–педагогических основаниях способы применения средств физического воспитания и реализации его форм; пути (способы) достижения заданной цели воспитания
методы дозирования тренировочной нагрузки (интервальный)	способы определения размеров формирующего и развивающего воздействия на организм спортсмена в ходе тренировочной деятельности при выполнении тренировочной нагрузки в циклических упражнениях с интервалами в исполнении от начала до окончания работы (за тренировку, недельный, месячный, полугодовой и годовой циклы)
методы дозирования	способы определения размеров формирующего и развивающего воздействия на организм спортсмена в

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

тренировочной нагрузки (переменный)	ходе тренировочной деятельности при длительном и непрерывном выполнении тренировочной нагрузки в циклических упражнениях с постепенными плавными заданными нарастающими изменениями интенсивности от начала до окончания работы (за тренировку, недельный, месячный, полугодовой и годовой циклы)
методы дозирования тренировочной нагрузки (повторный)	способы определения размеров формирующего и развивающего воздействия на организм спортсмена в ходе тренировочной деятельности при длительном и непрерывном выполнении тренировочной нагрузки в циклических упражнениях с многократными повторениями от начала до окончания работы (за тренировку, недельный, месячный, полугодовой и годовой циклы)
методы дозирования тренировочной нагрузки (равномерный)	способы определения размеров формирующего и развивающего воздействия на организм спортсмена в ходе тренировочной деятельности при длительном и непрерывном выполнении тренировочной нагрузки в циклических упражнениях без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы (за тренировку, недельный, месячный, полугодовой и годовой циклы)
металлический шпангоут	металлическая часть на деревянной или синтетической поверхности шпангоута, предназначенная для его усиления
механическая гребная система	совокупность материальных тел (гребцы, весла, лодка), находящихся во взаимосвязи и взаимодействующих с окружающей средой – водой и воздухом
мореходность судна (ходовые качества судна)	способность лодки выдерживать курс, сохранять равновесие и управляемость в сложных условиях движения
мощность гребка	качественная характеристика прилагаемого энергозатратного мышечного усилия, осуществляемого во время гребка
мышечная работа гребца	составляющая спортивно-тренировочной деятельности на основе использования преимущественного развития отдельных мышечных групп (повышение силы, локальной мышечной выносливости, гипертрофия), обусловленного врожденной предрасположенностью и тренировкой
навык	умение, доведенное до автоматизма; компонент практической деятельности, проявляющийся при выполнении необходимых действий, доведенных до совершенства путем многократного упражнения
нагрузка	воздействие физических упражнений на организм

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

физическая	человека, вызывающее активную реакцию его функциональных систем
нагрузка учебно-тренировочная	интенсивное формирующее и развивающее воздействие на организм спортсмена в ходе учебно-тренировочной деятельности; мышечная работа, совершенная атлетом за тренировку, недельный, месячный, полугодовой и годовой циклы
нагрузка спортивно-соревновательная	максимально интенсивное воздействие на организм спортсмена, связанное с его спортивно-соревновательной деятельностью
накрытие лопасти	величина угла лопасти к плоскости воды во время проводки; закрыть весло – увеличить угол; раскрыть весло – уменьшить угол закрытия
начало проводки	часть цикла гребка от момента полного погружения лопасти до получения опоры о воду
неподвижная уключина	уключина без подвижных частей (встречается в народной гребле)
неподвижное сиденье (банка)	местонахождение гребца в лодке (шлюпка, ял)
непотопляемость лодки	способность лодки всплывать и держаться на поверхности после ее переворачивания
нижняя рука	рука, расположенная под другой рукой при заносе парных весел на подготовку
ножной руль	подвижная площадка подножки в лодке без рулевого, при помощи которой можно изменить направление движения лодки
нос лодки	передняя часть лодки
носовая волна	волна, возникающая у носа лодки и идущая сбоку по диагонали
нырок лодки	вертикальные колебания лодки во время движения.
обувь гребца	вмонтированные на подножку туфли, используемые для закрепления ног гребца
общая физическая подготовка гребцов	совокупность показателей, отображающих подготовленность гребца в следующих элементах:: - функциональность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - сила; - мышечная выносливость; - гибкость; - хорошая координация движений; - быстрота
общая физическая подготовка	основополагающая часть всестороннего физического воспитания (характеризуется направленностью на общее

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	физическое развитие и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений, обеспечивающих предпосылки для успешной специализации в избранном виде спорта)
одинокка (лодка-одинокка)	спортивная академическая лодка с одним гребцом
Олимпийские игры	крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета; с 1936 г. гребля в олимпийской программе; в Олимпийских играх белорусские гребцы впервые приняли участие отдельной командой в 1996 г. в г. Атланта (США)
определенные состояния спортсмена	подлежащие оперативному контролю кратковременные состояния, наступающие у атлета в связи с проявлением срочного тренировочного эффекта
опорная площадка	площадка для постановки ноги при посадке в лодку. Расположена между полозьями
опорная растяжка	опора для весла па уключине в виде дополнительной растяжки кронштейна
опорная стойка	основание для крепления кронштейнов в эллинге для лодок, несущая основную нагрузку
ортодоксальная гребля	техника выполнения гребка, обусловленная формой выполнения движений туловищем и руками, а не качеством работы весла в воде (техника существовала до появления естественной гребли)
оснащение лодки (оснастка)	совокупность оборудования и приспособлений, предназначенных для создания усилий и передачи их гребцом лодке для ее передвижения
основное положение гребца	расположение гребца в лодке, определяемое его способностью находиться в ней в расслабленном положении при отсутствии движений веслом (веслами)
основное положение гребца в каное	расположение гребца в лодке при котором спортсмен стоит на колене одной ноги, поставив другую в согнутом положении впереди себя
остойчивость	способность лодки сохранять устойчивое равновесие и возвращаться к нему после прекращения действия сил, стремящихся вывести лодку из этого состояния
отвал туловища	конечное положение туловища гребца при выполнении гребка, когда его верхняя часть отклоняется к носу лодки далеко за перпендикуляр
отвод	заявление об отстранении от участия в чём-нибудь
палуба	верхнее перекрытие лодки



## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

парная лодка	класс лодки, оснащенной парными веслами
парное весло	весло, используемое в парных лодках при гребле одной рукой
парус	ткань или пластина, прикрепляемая к средству передвижения и преобразующая энергию ветра в энергию поступательного движения
первенство	спортивные соревнования среди молодежи, спортсменов (команд спортсменов) различных возрастных групп, возраст которых определяется положением о проведении (регламентом проведения) соревнований по виду спорта
переутомление	патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости, вялостью, нарушением сна и аппетита, болями, а также резкими изменениями функций организма (их часть выходит за пределы нормальных колебаний, потливость, одышка, снижение массы тела, расстройства внимания и памяти, атипичные реакции на функциональные пробы, которые часто не доводятся до конца); главным объективным критерием переутомления спортсмена является резкое снижение спортивных результатов и появление грубых ошибок при выполнении специальных физических упражнений
первый номер	гребец, занимающий первое рабочее место в лодке (по направлению движения). По международным, правилам – загребной
переборка	водонепроницаемая перегородка в лодке
передача на весле	отношение расстояния между внутренним и внешним рычагами весла
плавник	подвижная часть киля
планирование тренировочного процесса	последовательное выстраивание во времени структуры и содержания тренировочных занятий с учетом макро, мезо и микроциклового структурирования
площадка уключины	специальная площадка на кронштейне, используемая для изменения угла накрытия лопасти весла
плюмаж	движение лопасти весла а заносе с касанием воды
подвижное сиденье (банка)	рабочее место гребца в академической лодке
подвижный старт (скользящий старт)	расположение лодок на стартовой линии без жесткого закрепления (летучий старт)
подворот лопасти	ошибка, возникающая при раннем раскручивании весла в конце проводки
подгонка лодки	приспособление оборудования лодки к индивидуальным



## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	данным гребцов
подготовка	безопорная фаза гребка (движение, выполняемое спортсменом, которое обеспечивает перемещение гребца и лопасти весла в направлении от носа лодки к корме)
подножка	приспособление для постановки и упора ног в лодке
подпятник	приспособление на подножке, предназначенное для удержания стопы
подъезд	перемещение гребца от носа к корме в фазе подготовки гребка
полики	деревянный настил в лодке для предохранения днища от повреждений
Положение о соревнованиях по гребному спорту	нормативный документ, определяющий регламент (организационные и иные требования) проведения соревнований по гребным видам спорта
полозки	конструкция из металла, пластмассы или дерева, приспособленная для перемещения банки
полозья	металлический усилитель для полозков
полое весло	трубообразная конструкция стержня весла
понтон	деревянная часть перекрытия лодки между декой и рабочим отсеком лодки (место крепления носового фальшборта)
поперечное сечение лодки	условный разрез лодки
правила соревнований по гребным видам спорта	официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности судей и участников с учетом специфики вида
правый борт	сторона лодки слева по направлению движения (загребной борт)
предохранительный шарик	резиновый шар на носу лодки, смягчающий удар при возможном столкновении
привальный брус	продольное соединение на фальшборте для укрепления обшивки и поперечных опор в лодке
причаливание	подход лодки к плоту
проводка гребка	рабочая фаза гребного цикла; часть гребка от момента погружения лопасти весла в воду до извлечения ее из воды; движение, выполняемое гребцом, которое обеспечивает опору лопасти о воду и перемещение лодки в нужном направлении

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

протокол соревнований	документ, отражающий состав участников состязания, их ход и результаты
протокол итоговый	документ, отражающий места, занятые участниками состязания по его итогам, а также показанные результаты
протокол стартовый	документ, определяющий порядок и последовательность выступления участников состязания
прострел банки	передвижение банки в начале проводки без перенесения усилий гребцом на весло
протяжка лодки	специальное измерение величины сопротивления движущейся лодки, выполняемое на буксировочном тросе за катером
пропульсивный механизм весельного гребка	совокупность факторов, определяющих эффективность гребка весла в соотношении между мощностью, затрачиваемой при движении лодки, его размерами и достигаемой скоростью движения
профессионализм	высокий и устойчивый уровень знаний, умений и навыков, позволяющих достигать наибольшего эффекта в профессиональной деятельности
профилактика спортивных травм	это общие инструкции, пренебрежение которыми может в значительной степени повысить риск получения травм
путь из «варяг в арабы»	древний водный торговый путь из Балтийского в Каспийское море, по которому в IX-XII вв. шла торговля Руси и стран Северной Европы со странами арабского мира
путь из «варяг в греки»	древний водный торговый путь из Балтийского в Чёрное море, по которому в IX XII вв. шла торговля Руси и стран Северной Европы с Византией
развитие	всякое качественное поступательное изменение вообще; процесс и результат количественных и качественных изменений
развитие физических качеств	приростом мышечной массы, улучшением проведения нервных импульсов, совершенствованием координации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением сердечной мышцы
развитие человека	процесс становления и формирования личности под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых факторов
размах уключины	расстояние от оси уключины до середины вертикальной плоскости лодки (для лодок в парной гребле дается двойное расстояние между осями уключин с различных сторон лодки)
разворот лопасти	поворот лопасти весла из горизонтального положения в вертикальное и наоборот при выполнении захвата и конца проводки

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

разворот на свой борт (разворот туловища)	поворот туловища гребца во время подготовки (подъезда) в сторону весла (распашного)
распорка	промежуточная опора, применяемая для увеличения жесткости кронштейна
распашное весло	весло, которое приводится в движение гребцом (баковым или загребным), выполняющим гребок с одной из сторон лодки
рафтинг	спортивный сплав, сплав по горным рекам с прохождением естественных и искусственных препятствий на время
регулирующая прокладка	специальная шайба, применяемая для установки высоты кронштейна
регулируемая уключина	приспособление на уключине, позволяющее изменять величину накрытия лопасти весла
регуляция восстановительных процессов спортсмена (психологическая)	механизм преодоления состояния усталости, утомления и переутомления спортсмена с применением средств психорегуляции и психокоррекции (расслабление и релаксация, аутотренинг и т.д.)
регуляция восстановительных процессов спортсмена (фитофармакологическая)	механизм преодоления состояния усталости, утомления и переутомления спортсмена с применением средств разрешенных фармакологических препаратов и фитотерапии
регуляция восстановительных процессов спортсмена (физиотерапевтическая)	механизм преодоления состояния усталости, утомления и переутомления спортсмена с применением средств физиотерапевтического воздействия (активный отдых, водные (в том числе и банные) процедуры, восстановительный массаж, электросон и т.д.)
рекорд	наивысшее достижение (результат), показанный спортсменом или командой в отдельном виде соревнований в стандартных условиях
ремень подножки	ремень, служащий для крепления ног к подножке
Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта в Республике Беларусь	государственное специализированное учебно-спортивное заведение, на которое возложены функции организационно-методического обеспечения развития гребных видов спорта в Республике Беларусь и централизованной подготовки спортсменов высокого класса; учреждение в структуре государственной политики, имеющее целью: развитие гребли академической, гребли на байдарках и каноэ, гребного

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	слалом на байдарках и каноэ в Беларуси, в том числе подготовка национальных и сборных молодежных и юниорских команд по гребным видам спорта, спортивного резерва и спортсменов высокого класса, проведение спортивно-массовых мероприятий
ритм в гребле	временные соотношения отдельных частей гребкового цикла
ритм гребка	соотношение во времени между проводкой и подготовкой в цикле гребка
рукоятка весла	место удержания весла руками
рулевая подножка	подножка с поворачивающимся упором, соединенным при помощи троса с рулем
рулевой	член гребного экипажа, в обязанности которого входит управление лодкой при помощи руля
рулевой трос	мягкое подвижное соединение рулевого устройства с рулем
руление по дистанции	направленное перемещение каноэ под действием гребной тяги, силы инерции и течения
руль	приспособление для изменения направления движения лодки
румпель	поперечная деталь на руле для прикрепления рулевого троса
рывок весла	начало проводки, выполняемое с чрезмерным усилием
сениор	гребец старше 19 лет, выступающий по международным правилам по разряду взрослых
серп	устройство на кронштейне для удержания уключины
сиденье в лодке	место расположения гребца в лодке (сиденье рулевого)
сила	это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
система Альбано	разделение дорожек для каждой из лодок на дистанции соревнований
скиф	гоночная лодка-одиночка
скольжение лодки	передвижение лодки после выполнения проводки (в безопорной фазе гребка)
скоростная выносливость	качественная характеристика способности организма выполнять скоростную деятельность без заметного снижения темпа (уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое действие, а также его объемом)
скоростно-силовые способности	способности организма выполнять скоростную и активную силовую мышечную деятельность (проявляются в двигательных действиях, в которых

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений; внешне проявляемая в двигательных действиях сила и скорость связаны обратно пропорциональной зависимостью)
скоростно-силовые способности в гребле	способности гребца выполнять скоростную и активную силовую мышечную деятельность (проявляются в следующих формах: максимальная концентрация силы при выполнении захвата, обеспечивающая быстрое нарастание усилия на лопасти весла; достижение максимального темпа гребли при сохранении высоких усилий на лопасти весла)
смешанные нагрузки в спортивно-тренировочной деятельности	разнообразные по своей интенсивности и сфере направленности воздействия на организм спортсмена, вызывающие активную реакцию его функциональных систем в ходе активной спортивно-тренировочной деятельности
соревнования по гребному спорту	форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата в гребных видах спорта
спасательная служба на гребных судах	служба, предназначенная для осуществления профилактических и спасательных мероприятий в зоне своей ответственности
спасательные средства на гребных судах	оборудование, предназначенное для осуществления спасательных мероприятий в организациях спасательной службы (плавсредства, водолазное снаряжение, реанимационное оборудование, спасательный инвентарь, медицинская аппаратура и медикаменты, средства связи и наблюдения)
специальная работоспособность гребца	качественная способность выполнения значительного объема деятельности, проявляющаяся при активном выполнении комплекса циклических действий гребца как результат морфо-функциональной специализации организма
специальная скоростная выносливость	качественная способность сохранять необходимое время заданную скорость передвижения и обычно рассматривается применительно к циклическим упражнениям
сплывание лопасти весла	смещение лопасти в воде во время проводки из-за потери опоры о воду
спорт	сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов спорта, сложившаяся в форме спортивных соревнований и подготовки к ним
спорт высших достижений	часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	республиканских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях
спортивная классификация	нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов
спортивная селекция	процесс отбора одаренных для занятий спортом
спортивная педагогика	наука, изучающая цели, содержание, закономерности реализации целостного педагогического процесса при занятиях физической культурой и спортом и управление этим процессом
спортивная травма	повреждение с нарушением или без нарушения целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием
спортивно–массовое мероприятие	организованное мероприятие соревновательного характера, направленное на физическое и духовное развитие человека, укрепление здоровья и профилактику заболеваний, рациональное проведение досуга, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
спортивные сооружения	соответственно оборудованное сооружение крытого или открытого типа, обеспечивающее возможность проведения спортивных соревнований, учебно-тренировочного процесса, физкультурно-оздоровительных и спортивно развлекательных работ по различным видам спорта
спортивный коллектив	группа людей, имеющих единые общественно значимые цели, для достижения которых члены данной группы организуют совместную спортивную деятельность и вступают в отношения взаимной зависимости и взаимной ответственности при безусловном равенстве всех членов группы в правах, обязанностях перед коллективом
спортивный инвентарь	термин, обобщающий использование различных спортивных снарядов, приспособлений, устройств, механических и электронных средств, использование которых предусмотрено правилами соревнований по отдельным видам спорта
спортивный регламент	регулирование отношений в области физической культуры и спорта осуществляется по принципу сочетания государственных и регламентных норм
спортивный судья	физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение правил вида спорта и положения (регламента) о



## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию
спортсмен любитель	спортсмен, систематически занимающийся избранным видом спорта или физическими упражнениями, принимающий участие в спортивных соревнованиях (на добровольных началах)
спортсмен профессионал	квалифицированный спортсмен, который признает спорт своей основной профессией и подписал трудовое соглашение (контракт) с соответствующей организацией или частным лицом (клуб, команда, менеджер прочее)
способности	базирующиеся на задатках индивидуально–психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности
средняя скорость лодки	отношение пути, пройденного лодкой на дистанции, к времени ее прохождения
средняя скорость в цикле гребка	отношение пути, пройденного лодкой в цикле, к продолжительности цикла
срочный тренировочный эффект	текущая реакция организма на предъявленную тренировочную нагрузку
средства физического воспитания	все то, с помощью чего осуществляется физическое воспитание (управление и воспитательное воздействие)
старт	комплекс специальных движений, выполняемых гребцом в лодке, направленных на страгивание лодки с места и сообщение ей необходимой скорости; начало гонки; место начала гоночной дистанции
стартер	судья, дающий сигнал начала гонки на старте
стержень весла	часть весла, расположенная между лопастью и вальком
стиль гребли	индивидуальные особенности выполнения техники гребка и прохождения соревновательной дистанции
стратегия в спорте	конкретный долгосрочный план достижения цели спортивной подготовки
стрингер	поперечная деталь лодки, прикрепляемая к привальному брусу или шпангоуту, на которые крепятся ползки
струг	плоскдонное парусно-гребное судно XI–XVIII вв., служившее в России для перевозки людей и грузов
стык	место соединений деревянных конструкций в лодке; соединение двух частей лодки
судейская бригада	группа судей, осуществляющая спортивное судейство на



## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	соревновании по одному виду в соответствующими правилами и положением о проведении соревнования
судейство спортивное	непосредственное руководство проведением спортивных соревнований по установленным правилам, осуществляемое квалифицированными специалистами на основе принципов объективности, принципиальности, корректности и др.
судья информатор	член судейской бригады, обеспечивающий болельщиков информацией о ходе соревнований и его результатах
судья на дистанции	член судейской бригады, обеспечивающий наблюдение за выполнение спортсменами правил продвижения на дистанции
судья на финише	член судейской бригады, отвечающий за правильность фиксации очередности прохождения спортсменами финиша дистанции
схемы движений гребца	цикл сложных слитных движений гребца веслом или двумя веслами, выполняемых для продвижения лодки
табанить	выполнять движение для остановки лодки
таблица оценки техники гребца	инструментальное средство организации и осуществления учебно-тренировочного процесса высококвалифицированного гребца, отображающие качественные характеристики и результаты его деятельности в динамике изменений, регистрируемой в табличной форме
тактика в гребле	совокупность наиболее целесообразных и рациональных приемов решения гребцом задач, возникающих в ходе соревнований
темп в гребле на байдарке	качественный показатель, определяемый количеством гребков с правой и левой стороны лодки (один цикл)
темп гребли на каноэ	качественный показатель, определяемый количеством гребков, осуществленных каноистом за единицу времени
техника выполнения элементов слалома на бурной воде	совокупность технических действий, способов и приемов, используемых гребцами для эффективного преодоления дистанции
техника гребли	совокупность способов и приемов, используемых гребцами для эффективного перемещения лодки; совокупность целесообразно организованных двигательных действий гребца, обеспечивающих поступательное перемещение лодки и ее удержание на заданном курсе; проявляется в частоте гребков (темп гребли), силе и мощности гребка, длине проката (расстояние пройденное

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	лодкой за один гребок)
техника гребного слалома	использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена
техника командной гребли	специализированная система одновременных и последовательных движений членов экипажа, характеризующаяся близостью их биомеханических параметров и направленная на обеспечение наиболее эффективного продвижения лодки
техника поворота	совокупность технических действий, способов и приемов, используемых гребцами для изменения направления движения лодки
техника прохождения ворот	совокупность технических действий, способов и приемов, используемых гребцами для прохождения элемента дистанции – ворот (складывается из техники прохождения отдельных элементов)
техника старта на каное	совокупность технических действий, способов и приемов, используемых гребцами в начале гонки (во время старта гребец выполняет после 3 длинных до 20 коротких сильных гребков, которые приводят лодку в движение и защищают ее от действия волн, оставляемых каноем соперника)
техника финишного ускорения на каное	совокупность технических действий, способов и приемов, используемых гребцами на этапе завершения гонки (когда до финиша остается от 3 до 5 метров, гребец, отходя от выполнения заноса весла и последнего гребка, резко откидывается назад и садится в лодку; такое резкое перемещение центра тяжести назад вызывает противоположный импульс и лодка увеличивает скорость)
техническая подготовленность гребца	степень освоения гребцом техники гребли, соответствующей его особенностям и виду гребли с целью достижения высоких спортивных результатов
требования к гребному инвентарю	требования к характеристикам инвентаря, используемого в соревнованиях по гребным видам спорта: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прочность корпуса лодки, отсутствие искажений его формы и отсутствие течи в нем;</li> <li>- прочность и достаточная жесткость кронштейнов с вертлюгами, шпангоутов и подножки;</li> <li>- легкость проката подвижного сиденья, легкость вращения вертлюгов и отсутствие люфта в осях;</li> <li>- отсутствие искривлений ствола весла,</li> <li>- одинаковые балансировка, вес, жесткость и угол наклона лопасти правого и левого весел (угол между лопастью и опорной площадкой); балансировка весла</li> </ul>

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

		должна также обеспечивать полное, но не излишнее погружение лопасти в воду
тренер спортивный		человек, профессионально занимающийся тренировкой спортсменов (осуществляет учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей своих воспитанников)
тренировка в гребном спорте		специализированный педагогический процесс физического воспитания средствами гребли, направленный на достижение физического и духовного совершенствования личности, высот спортивного мастерства
тренировка избирательной направленности		учебно-тренировочное занятие, способствующее преимущественному развитию отдельных качеств и способностей спортсмена, определяющих уровень общей физической и специальной подготовленности: скоростных или силовых качеств, аэробной или анаэробной производительности, специальной выносливости и быстроты и т.д.
тренировка комплексной направленности		учебно-тренировочное занятие, способствующее системному развитию комплекса качеств и способностей спортсмена, определяющих уровень его общей физической и специальной подготовленности: скоростных или силовых качеств, аэробной или анаэробной производительности, специальной выносливости и быстроты и т.д.
триера		класс боевых кораблей, которые использовались античными цивилизациями средиземноморья, в особенности финикийцами, античными греками и древними римлянами
угол накрытия весла		угол, образуемый опорной плоскостью лопасти весла с поверхностью воды
уключина		приспособление в борту лодки для упора весла при гребле
управление спортивной тренировке	в	целенаправленное и контролируемое воздействие в процесс учебно-тренировочной деятельности, предполагающее достижение цели и решение задач как в ходе и по результатам учебно-тренировочного занятия, так и по результатам тренировочного цикла
усики на банке		специальной формы изгибы, удерживающие банку от выпадания из лодки при опрокидывании
ускорение		нарастающее изменение скорости в единицу времени
утомление		функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической деятельностью (в том числе и спортивно-тренировочной), при котором могут

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости (основные виды утомления: физическое и умственное); естественное реагирующее функциональное состояние организма в процессе интенсивной деятельности
учебно-тренировочная деятельность	подготовка к соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для дзюдоиста уровня подготовленности, соответствующего запланированному соревновательному результату
учебно-тренировочная деятельность гребцов	совершенствование техники гребли на различных скоростях с использованием всех методов, старта, финиша, поворотов
фаза цикла движений	отдельные части, отличающиеся друг от друга функциями, которые они выполняют, направлением и формой движения
фазы гребка	части гребка, выделенные во времени: начало гребка, зацеп/захват/прихват, проталкивание лодки, разгон, конец гребка, быстрый вывод, восстановление
факторы, определяющие технику гребли	условия, детерминирующие своеобразие всей совокупности технических действий, способов и приемов, используемых гребцами
фальстарт	преждевременно (до команды стартера) начатый бег или заплыв; сорванный старт
фальшборт	возвышающаяся продольная часть лодки, используемая для крепления кронштейнов
фартшпиль	форма тренировки в лодках, при которой чередуются в определенной закономерности темп и количество гребков
фейр-плей	свод этических правил, основанных на внутреннем убеждении спортсмена о благородстве и справедливости в спорте
физическая культура	составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности
физическая нагрузка	качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы
физическая	педагогический процесс, направленный на воспитание

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

подготовка	физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки
физическое воспитание	комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования разносторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку
физкультурно–оздоровительная работа	подготовка и проведение физкультурно–оздоровительных мероприятий
физкультурно–оздоровительное мероприятие	мероприятие оздоровительного характера, направленное на укрепление здоровья в процессе физического воспитания
финиш	конечный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходится на скорость; завершение гонки
форма лопасти	установленные размеры лопасти весла: ширина, длина
формирование	процесс целенаправленного и организованного овладения личностью целостными, устойчивыми чертами и качествами
функциональные параметрические показатели гребца	характеристики потенциальных возможностей спортсмена, выражающиеся в измеряемых показателях: - абсолютная физическая работоспособность; - относительная физическая работоспособность; - аэробная производительность; - силовые показатели левой руки; - силовые показатели правой руки
хват весла	способ держания весла
ходкость лодки	качество лодки, характеризующее ее способность в заданных условиях развивать требуемую скорость хода
ходовые качества гоночных судов	качественные характеристики лодки: длина, ширина, осадка, высота надводного борта, водоизмещение, остойчивость, курсовая устойчивость
целеполагание	умение ставить перед собой или другими значимые цели и задачи
цель физического воспитания	формирование и развитие разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности, ориентированной на осознание значимости своего здоровья и здоровья других людей как ценности, формирование навыков здорового образа жизни
цикл гребка	комплекс движений, выполняемый гребцом в лодке в определенной последовательности и обеспечивающий ее

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

	продвижение
циклические виды спорта	совокупность видов спорта, в основе которых повторяющиеся движения или циклы
шейка весла	место перехода стержня весла в лопасть
ширина хвата	расстояние между кистями рук гребца на рукоятке весла
шлепок	след в воде от лопасти весла
шпангоут	внутренняя часть конструкции лодки, связывающая киль, обшивку с кронштейнами
шпон	специальное покрытие для лодки, состоящее из двух и более склеенных слоев дерева
штевень	внутренняя часть киля лодки в носовой и кормовой ее части
штырь уключины	вертикальная ось вращения уключины
чемпионат	спортивные соревнования среди взрослых спортсменов (команд спортсменов), возраст которых определяется положением о проведении (регламентом проведения) соревнований по виду спорта
чемпионат Европы по академической гребле	главное соревнование континента по академической гребле, проводимое с 1893 г. (г. Орта – Италия). В 1954 г. был проведен первый чемпионат Европы среди женщин (г. Амстердам – Нидерланды)
чемпионат Европы по гребле на байдарках и каноэ	международное спортивное соревнование по гребле на байдарках и каноэ, проводимое Европейской ассоциацией каноэ среди представителей европейских стран (впервые прошло в 1933 г. в Праге под эгидой Международной федерации каноэ, проходило с двухлетней периодичностью между чемпионатами мира вплоть до 1969 г. – после первенства в Москве на долгие годы прекратило своё существование, так как чемпионаты мира с этого времени стали ежегодными, и для европейских первенств не осталось места в календаре. В 1997 г. чемпионаты Европы были возобновлены и проходят ежегодно)
чемпионат мира по академической гребле	международное соревнование по академической гребле, проводимое управляющим органом мировой академической гребли ФИСА; недельное мероприятие, проводимое в конце лета в северном полушарии и в неолимпийские годы является основным соревнованием в академической гребле (в 1962 г. в Люцерне – Швейцария состоялся первый чемпионат мира по академической гребле, и с 1974 г. он стал проводиться ежегодно)
чемпионат мира по гребле на байдарках	крупное международное соревнование, проводимое с 1938 г. (Ваксхольм – Швеция) минимум раз в 4 года и



## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

и каноэ	максимум раз в год; советские спортсмены дебютировали на чемпионате в 1958 г. в Праге; первыми советскими чемпионами мира стали: Геннадий Бухарин (две золотые медали на каноэ-одиночке), Елизавета Кислова (байдарка-одиночка), Александр Силаев и Степан Ощепков (на каноэ-двойке), Мария Шубина и Нина Грузинцева (байдарка-двойка); с 1958 по 1991 гг. советские гребцы завоевали на чемпионатах мира: 248 наград различного достоинства, из них 102 золотую медаль, 80 – серебряных и 66 – бронзовых
экономизация энерготрат гребца	процесс рационального затрачивания мышечной и иной энергии спортсмена в гребле при высокой степени адаптации мышечной массы к тренировочным нагрузкам
эллинг	помещение на берегу, где строится или ремонтируется корпус судна
энерготраты гребца	траты энергии, которые производимые организмом для поддержания своей жизнедеятельности, на выполнение физических задач и на переваривание пищи
эпактрида	быстроходное маневренное судно средних размеров
этапные состояния спортсмена	относительно устойчивые, приобретаемые в процессе долговременной адаптации в связи с проявлением кумулятивного тренировочного эффекта (подлежат этапному контролю)
эффективность техники гребли	соответствие существующего уровня многоаспектной подготовленности гребца целям и задачам в достигаемых результатах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
ял	судовая рабочая и учебная гребно-парусная уключинная лодка с одной, двумя, тремя или четырьмя парами весел
яхта	первоначально легкое, быстрое судно для перевозки отдельных персон, оборудованное палубой и каютой (каютами)
яхт-клуб	общественная или частная организация, объединяющая яхтсменов с взиманием или без ежегодных взносов в фонд клуба



## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

### КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ

#### ТЕМА: ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ

##### **Вопросы:**

- 1. Средства и методы тренировки.*
- 2. Закономерности тренировки.*
- 3. Планирование спортивной тренировки.*

##### **1. Средства и методы тренировки.**

Тренировка в гребном спорте — специализированный педагогический процесс физического воспитания средствами гребли, направленный на достижение физического и духовного совершенствования личности, высот спортивного мастерства.

В процессе тренировки решаются как общие, так и частные задачи. В качестве общих задач рассматриваются воспитательные, образовательные и спортивно педагогические.

Решение общих задач предполагает формирование у гребца чувства патриотизма, трудолюбия, рациональной структуры поведения, а также жизненно необходимых навыков и умений, связанных с укреплением здоровья и подготовкой к труду и защите Родины.

Решение частных задач в процессе тренировки гребцов предполагает успешное подведение их к конкретным соревнованиям на основе технической, физической, тактической, морально - волевой и теоретической подготовке.

В процессе технической подготовки предполагается обучение спортсмена эффективному взаимодействию с веслом, лодкой и водой, овладению техникой старта и финиша (а в байдарках и каноэ также техникой гребли на волне, лидированием, выполнением поворотов), техникой командной гребли, а также умению вырабатывать специфические комплексы ощущений.

Физическая подготовка гребца содействует гармоничному развитию всех физических качеств. Различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка широким набором средств и упражнений из других видов спорта содействует повышению уровня развития физических качеств без учета специфики соревновательной деятельности гребца.

Общая физическая подготовка является базой для специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в основном

проводится в лодке, а также на тренажерах путем применения сходных со структурой движений гребца упражнений с максимальным учетом особенностей соревновательной деятельности. Специальная подготовка направлена на развитие физических качеств в их специфическом проявлении — специальная сила, специальная выносливость, скоростные возможности и т. д.

Тактическая подготовка гребца вооружает его знаниями, навыками в целях реализации своих возможностей в конкретной ситуации соревнований, умением выбрать наиболее рациональные действия и распределить силы на дистанции с учетом погодных условий, уровня своей подготовленности.

Морально-волевая подготовка гребцов формирует у спортсменов передовое мировоззрение, воспитывает чувство патриотизма, повышенной ответственности, дисциплинированности, ориентированности на решение прежде всего задач коллектива.

Психологическая подготовка предусматривает повышение уровня мотивации к занятиям греблей и достижению спортивных результатов, психической устойчивости против стресс факторов, возникающих в процессе тренировки и во время соревнований.

Теоретическая подготовка гребца вооружает его знаниями из области теории и методики обучения и тренировки в гребном спорте, а также анатомии, физиологии, биомеханики, психологии, гигиены, врачебного контроля.

Для решения поставленных задач в тренировке гребцов применяют специфические и общепедагогические средства тренировки.

Специфические средства — это физические упражнения, направленные на овладение элементами техники гребли, определенными двигательными навыками; развитие физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, овладение определенными тактическими приемами ведения гонки.

Упражнения, применяемые в тренировке гребцов, делятся на соревновательные и подготовительные.

Соревновательные упражнения — это прохождение соревновательных (или близких к ним по длине) дистанций в том классе лодок, в котором гребец участвует в соревнованиях. Эти упражнения характеризуются максимальной приближенностью по структуре движений, интенсивности и продолжительности работы к соревновательной деятельности гребца. Они играют исключительную роль, так как на их основе в значительной степени решаются задачи специальной подготовки гребца, особенно в соревновательном периоде.

Подготовительные упражнения. В этой группе различают обще подготовительные и специально подготовительные упражнения.

Обще подготовительные упражнения применяются для формирования различных двигательных навыков, повышения уровня общей функциональной подготовленности, развития физических качеств, а также как средства активного отдыха. К ним относится большое количество общеразвивающих упражнений общего воздействия и из других видов спорта.

Основное назначение этих упражнений — повышение уровня общей физической подготовленности гребца, создание базы для дальнейшей специальной подготовки. По преимущественной направленности на развитие того или иного физического качества в тренировке гребцов среди этих упражнений выделяют упражнения на развитие общей выносливости, силы, быстроты, ловкости и т. д.

Специально-подготовительные упражнения применяются для специальной подготовки гребцов. Среди этой группы различают упражнения по условиям выполнения и по преимущественной направленности упражнений на решение той или иной задачи. К первой группе относятся упражнения, выполняемые в лодках (гребля в различного класса лодок обычным веслом, гребля с отягощением, с гидротормозом, на отрезках дистанции и т. д.), гребном бассейне, на гребном аппарате. Ко второй — упражнения, направленные на овладение элементами техники гребли, способствующие развитию физических качеств, направленные на овладение тактикой гонки и т. п.

Общепедагогические средства в тренировке гребцов используются как вспомогательные для повышения эффективности процесса подготовки в целом. К ним относят:

– средства наглядного воздействия, применяемые в процессе обучения и тренировки в гребле (плакаты, слайды, видеофильмы, кинограммы, кинокольцовки) для повышения эффективности восприятия материала;

– средства словесного воздействия — объяснения, команды, описания, применяемые для облегчения восприятия изучаемого материала и облегчения понимания сложных процессов;

– средства идеомоторного воздействия — аутогенная тренировка, самонастройка спортсмена, используемая для регуляции психического состояния спортсмена, создания адекватной установки;

– средства физиотерапевтического воздействия (душ, сухо-воздушная и парная баня, гидромассаж, массаж и т. д.), применяемые в качестве гигиенических средств и стимуляторов восстановительных процессов.

Объем указанных выше общепедагогических средств в тренировке

гребцов существенно колеблется и зависит как от уровня подготовленности спортсменов, так и от конкретных условий, целей и задач подготовки. Чем выше уровень подготовки гребцов и чем напряжённее тренировка, тем больше используются дополнительные общепедагогические средства.

Методы тренировки. В процессе занятий задачи технической, физической, тактической и в значительной степени психической подготовки решаются с помощью основного средства — гребли в том классе лодок, в котором спортсмен соревнуется. Направленность средств зависит от изменения сочетания компонентов тренировочной нагрузки и применения того или иного метода тренировки.

Метод тренировки — это способ использования компонентов тренировочной нагрузки, важнейшими из которых являются: характер выполнения упражнений, скорость передвижения, продолжительность гребли (длина отрезка или дистанции), длительность интервалов отдыха, характер и интенсивность работы в интервале, количество отрезков (или общий объем тренировочной нагрузки). В зависимости от сочетания этих компонентов тренировочные занятия могут быть направлены преимущественно на повышение скоростных возможностей, развитие специальной силы или специальной выносливости (ее аэробного или анаэробного компонента), совершенствование техники.

Методы, применяемые в тренировке гребцов, подразделяются на две группы: непрерывные — равномерный и переменный; прерывистые — интервальный, повторный, контрольный и соревновательный.

Равномерный метод тренировки. Характеризуется тем, что занимающийся продолжительное время (не менее 30 мин) работает в лодке, стремясь сохранить постоянный темп и ритм гребли, величину усилий и амплитуду движений. Скорость передвижения — 60—80% от максимальной.

Задачи, решаемые с помощью этого метода тренировки: повышение экономичности движений, преимущественное развитие аэробных и частично анаэробных возможностей организма.

Физиологически регуляторные особенности работы гребца заключаются прежде всего в том, что многие функциональные показатели (темп и ритм, амплитуда движений, величина усилия на лопасти, легочная вентиляция, потребление кислорода, частота пульса и т. д.) длительное время находятся в относительно устойчивом состоянии. Наиболее рациональный диапазон интенсивности занятий на уровне ЧСС 150—170 уд/мин.

Преимущества метода заключаются прежде всего в том, что при гребле со скоростью 60—70% от максимальной (ЧСС 140—150 уд/мин) существует возможность выполнить значительный объем работы. Это способствует

стабилизации двигательного навыка, закрепляет взаимодействие всех основных систем организма гребца, осуществляет стойкие функциональные сдвиги в организме.

Если тренировка равномерным методом ведется на более высокой скорости (ЧСС 160—170 уд/мин), то устойчивое состояние организма постепенно нарушается. Продолжительность непрерывной работы резко сокращается (примерно в 1,5— 2 раза). Гребля способствует развитию аэробных и частично анаэробных возможностей организма, росту числа капилляров в мышцах, что облегчает снабжение мышечной ткани кислородом, экономит движения, снижает энерготраты.

Недостатки метода — монотонность и быстрая адаптация к нему организма, в связи с чем снижается тренирующий эффект, сравнительно малый диапазон закрепления навыка. Равномерный метод следует применять в режиме истинного устойчивого состояния, возникающего во время работы умеренной интенсивности и регламентируемого темпом, который может удержать спортсменов в течение 1 ч.

Переменный метод тренировки — один из самых распространенных в тренировке гребцов. Характеризуется непрерывной греблей со сменой темпа, ритма, амплитуды движений, величины усилия на лопасти. Изменение всех указанных параметров происходит плавно на фоне сохранения двигательного навыка и контроля работы весла и хода лодки. Диапазон скоростей колеблется от умеренного до субмаксимального. Переменный характер мышечной деятельности в большей степени соответствует возможностям организма спортсмена, чем непрерывная работа в равномерном методе.

Задачи, решаемые переменным методом тренировки: расширение диапазона двигательного навыка; повышение координационных способностей организма, эффективности регуляций движений, скоростных возможностей; развитие быстроты, специальной силы и выносливости; тактическая подготовка.

Регуляторные особенности работы спортсмена заключаются прежде всего в непрерывной смене степени воздействия на отдельные системы, плавном переводе организма из одного режима работы в другой, наличии не только устойчивых, но и переходных состояний организма.

Все это способствует развитию широкой адаптации гребца к различным условиям работы в лодке, в том числе и к условиям, близким к соревновательным. Направленность метода тренировки регулируется за счет изменения режима работы — чередования гребли на повышенной и низкой скоростях и т. п. В начале сезона интенсивность занятий в пределах ЧСС 140 — 170 уд/мин, а к концу базового и в соревновательном периодах — 150 —

180 уд/мин. Преимущества метода состоят в возможности осваивать более интенсивные нагрузки по сравнению с равномерным методом и в его универсальности.

В зависимости от сочетания компонентов тренировочной нагрузки (длина ускорения, скорость, продолжительность снижения скорости и т. п.) в процессе подготовки можно решать самые различные задачи: комплексное развитие физических качеств, совершенствование техники гребли, тактической подготовки и т. п.

Преимущества метода заключаются в возможности разнообразить тренировочную программу, ликвидировать монотонность, проходить отрезки или дистанции с около соревновательной или близкой к ней скоростью, что усиливает направленность этого метода в целях совершенствования всех регуляторных процессов (как двигательных, так и функциональных), процессов самоуправления в системе «гребец — весло — лодка», укрепления связей между отдельными органами и подсистемами, расширения диапазона двигательного навыка.

Недостаток метода состоит в том, что все основные компоненты нагрузки в переменном методе планируются приблизительно, как правило, по самочувствию, на основании текущего субъективного контроля, хотя предварительное планирование работы также ведется.

Интервальный метод тренировки является разновидностью прерывистого. Характерные черты интервальной тренировки определяются регламентацией всех ее параметров:

- серией отрезков с четкой дозировкой ускорений не более 1 мин;
- выполнением ускорений в определенном диапазоне скоростей (около 90% от максимального на длинном отрезке);
- четким планированием продолжительности интервала отдыха между ускорениями: 45 с—1,5 мин, т. е. паузы отдыха небольшой продолжительности, достаточные лишь для частичного восстановления организма к началу выполнения очередного ускорения. В качестве критериев оценки скорости на отрезке и величины интервала отдыха используются показатели пульса.

Скорость на отрезке должна быть такой, чтобы ЧСС к концу ускорений была в пределах 170—180 уд/мин, а следующее ускорение начинают при снижении пульса до 120—130 уд/мин (не позднее). Если показатели пульса за 1,5 мин не возвратились к указанным величинам, то это говорит о том, что скорость на отрезке завышена и ее надо снизить.

Ускорения выполняются с ходу, как правило, сериями по 4—5 раз при постоянном интервале между ними. Так как в процессе занятий постепенно



накапливается утомление, то после 4—5 ускорений дается удлиненный интервал отдыха продолжительностью 4—5 мин. Время между ускорениями заполняется греблей малой интенсивности.

Задачи тренировки: комплексное развитие специальной и скоростной выносливости (аэробных и анаэробных возможностей организма).

Регуляторные особенности метода, по мнению его основоположника профессора Г. Рейнделла, заключаются в том, что интервальная тренировка является преимущественно тренировкой сердца. Такая направленность определяется спецификой восстановительных процессов, происходящих в организме сразу после окончания ускорения. Во время кратковременного снижения нагрузки (в интервале) потребление кислорода возрастает, а ЧСС снижается. Чтобы обеспечить организм кислородом, сердце должно сильнее сокращаться, в результате чего возрастает его ударный объем (количество крови, выталкиваемое сердцем за одно сокращение), что, в свою очередь, ведет к увеличению поперечника мышцы сердца. Таким образом, наибольшее тренирующее воздействие на организм (в данном случае на сердце) происходит не в момент выполнения интенсивной работы (ускорения), а в начале интервала между ускорениями. Отсюда и название метода тренировки.

Но такое воздействие на сердце возможно только в том случае, если скорость на отрезке не будет завышена и ЧСС не превысит границы 170—180 уд/мин. Поэтому точный выбор скорости передвижения — важнейший фактор в интервальной тренировке.

Преимущества метода состоят прежде всего в возможности точной дозировки тренировочной нагрузки. Применение интервального метода экономит время при проведении занятия, так как обеспечивает высокую плотность нагрузки и позволяет (без опасности перетренироваться) быстрее, чем каким-либо другим методом, войти в спортивную форму.

Недостатки метода — сравнительно монотонное чередование нагрузки, что отрицательно сказывается на психическом состоянии спортсмена.

Ввиду быстрого роста спортивной формы за короткий срок наступает и адаптация к этому методу тренировки — снижается его эффективность. Кроме того, спортивная форма, приобретенная с помощью интервального метода, утрачивается быстрее, чем достигнутая с помощью других методов тренировки.

В настоящее время различают две разновидности интервального метода — экстенсивный и интенсивный. При экстенсивном — ускорения выполняются на умеренной скорости (ЧСС достигает 150—160 уд/мин), а при интенсивном — на большей (ЧСС соответственно возрастает до 170—180 уд/мин). Экстенсивный метод «мягче» и больше направлен на развитие



дыхательных возможностей и увеличение капилляризации мышц, а интенсивный «жестче» и направлен на собственную тренировку сердечной мышцы.

Повторный метод тренировки. Характеризуется четким разделением отдельных периодов работы паузами отдыха по самочувствию спортсмена. При тренировке повторным методом гребец (или команда) многократно проходит (повторяет) отрезок дистанции, как правило стартуя с одного и того же места. Интервал отдыха используется для возвращения к месту старта. Скорость на отрезках в зависимости от длины отрезка и задач тренировки меняется от дистанционной до максимальной. Паузы обычно бывают такой продолжительности, которая обеспечивает полное восстановление сил к началу выполнения очередного отрезка.

Задачи, решаемые повторным методом тренировки, разнообразны: развитие скоростных возможностей (при гребле на коротких отрезках) или скоростной выносливости (при гребле на средних и длинных отрезках), тактическая подготовка (закрепление равномерности хода по дистанции), воспитание психической устойчивости.

Регуляторные особенности. При прохождении отрезков дистанции повторным методом возникают значительные, а иногда и максимальные напряжения в отдельных подсистемах организма. Например, гребля на средних отрезках с максимальной для данного отрезка скоростью (субмаксимальная скорость) вызывает сдвиги в кислородном долге, близкие к максимальным, ЧСС может возрасти до 192—200 уд/мин. Это оказывает значительное воздействие и на другие подсистемы — мышечную, вегетативную, эндокринную. В особенности большое влияние испытывают надпочечники, выделяющие в кровь гормоны, обеспечивающие функционирование организма при скоростной работе в условиях кислородного долга.

Преимущество метода заключается в том, что он позволяет точно дозировать нагрузку.

Повторное прохождение отрезков дистанции, если оно проводится на высокой скорости, прежде всего увеличивает энергетические ресурсы в самих мышцах—креатинфосфорной и аденозинфосфорной кислот, калия, фосфора и т. д. Кроме того, значительно возрастает запас гликогена. Одновременно с этим повторная тренировка на отрезках способствует более экономичному расходованию энергозапасов мышц, а также устойчивости мышц к недостатку калия при выполнении интенсивной работы. Таким образом, если все предыдущие методы тренировки воздействуют в основном на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и меньше на обмен веществ в мышцах, то

скоростная тренировка на отрезках в первую очередь совершенствует мышечный обмен. В этом коренное отличие этого метода от других. Благодаря повторному методу тренировки, с одной стороны, возрастает мышечный потенциал, а с другой — способность мышцы работать при низком содержании кислорода, что значительно расширяет скоростные возможности гребцов. Этот метод завершает скоростную подготовку спортсмена к соревнованиям. Тренировка гребцов-разрядников без применения повторного метода никогда не будет полноценной.

Недостатки метода заключаются в сильном воздействии на эндокринную и нервную системы. При продолжительном его применении истощаются энергетические ресурсы и наступает перетренировка.

Контрольный метод тренировки сводится к планированию системы стартов спортсмена на основной дистанции в условиях тренировочных занятий и используется для проверки эффективности тренировочных средств. Обычно для этого применяется контрольное прохождение дистанции или ее части по разработанной модели (по времени или темпу). Сущность метода состоит в том, чтобы условия контроля были максимально приближены к соревновательным. Контрольный метод позволяет спортсмену найти оптимальное распределение сил на дистанции, помогает решению ряда технических задач и обработке основных вариантов тактики, закаляет бойцовские качества.

Соревновательный метод является разновидностью контрольного и отличается от последнего наличием соревновательного элемента в процессе проведения контроля. Например, совместный старт нескольких лодок. Оба этих метода должны органически вписываться в систему тренировки, а контрольные упражнения — отражать сущность тренировочного процесса и уровень подготовленности гребца.

### **2. Закономерности тренировки.**

Спортивной тренировке гребцов присущи объективные закономерности.

Направленность на высшие достижения, углубленная специализация. Направленность на высшие достижения как закономерность в тренировке гребцов является одной из форм отражения общего процесса развития. Она реализуется не прямолинейно и непосредственно, а только на высших уровнях подготовки через последовательное решение задач начального обучения, углубленной специализации, спортивного совершенствования. При этом для каждого спортсмена существует свой, индивидуальный уровень высших достижений, определяемый главным образом степенью его личной одаренности к гребле на основе рациональной тренировки.

Закономерность углубленной специализации в гребном спорте является отражением общей закономерности научно-технического процесса. В тренировке гребцов реализация этой закономерности предполагает углубленное овладение одним из видов гребного спорта.

Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Постепенное увеличение выполняемой работы является одним из важнейших условий рациональной тренировки гребцов, так как только на этой основе возможно на каждом новом этапе подготовки предъявить организму спортсмена требования, близкие к пределу функциональных возможностей.

Как показывают результаты научных исследований и опыт передовой практики, только так возможно. Достичь наибольшей приспособленности организма спортсмена к тем нагрузкам, которым он будет подвергаться на уровне высших достижений на тренировках и во время соревнований.

Существует точка зрения, которая допускает скачкообразное увеличение нагрузок. Однако делается это лишь при условии обеспечения разносторонней подготовки к подобному скачку. Рассматривая вопрос о постепенности наращивания тренировочных нагрузок, нужно выделить несколько направлений интенсификации тренировочного процесса, возможности которых должны умело использоваться тренером на каждом этапе совершенствования спортсмена.

К основным из этих направлений следует отнести:

- увеличение количества занятий и продолжительности одного занятия;
- рост объема выполняемых нагрузок, в том числе и объемов скоростной работы;
- увеличение числа соревновательных стартов;
- постепенное повышение объема используемых общепедагогических и других дополнительных средств тренировки;
- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма спортсменов;
- возрастание в суммарном объеме работы на воде в «жестких» режимах, способствующих приросту специальной выносливости.

Непрерывность тренировочного процесса определяется следующими положениями:

1. Тренировка в гребле строится как непрерывный много-летний и круглогодичный процесс, что, с одной стороны, обеспечивает достаточную разносторонность подготовки, а с другой— достижение высоких результатов в гребле.

2. В тренировке имеется ряд относительно самостоятельных периодов и этапов, связанных между собой. Эта связь обеспечивается на основе использования ближайшего, отставленного и кумулятивного тренировочного эффекта.

3. Интервалы между тренировочными занятиями определяются таким образом, чтобы обеспечить неуклонный рост уровня подготовки гребца. Продолжительность интервала между занятиями определяется уровнем спортивно-технической подготовленности гребцов, условиями, целями и задачами тренировки.

Непрерывность тренировочного процесса позволяет успешно решать задачи общей и специальной подготовки гребцов, добиваться выполнения больших объемов тренировочных нагрузок, что в гребле является решающим для создания прочной функциональной базы.

Волнообразное и ступенчато образное изменение тренировочных нагрузок прежде всего обусловлено взаимодействием процессов утомления и восстановления. Эти процессы диктуют необходимость периодического чередования задач повышения уровня подготовленности, закрепления достигнутого уровня и необходимости периодического активного отдыха. Волнообразный характер тренировочных нагрузок соблюдается при многолетней, годичной, этапной и текущей тренировке гребцов.

В связи с этим различают следующие волны нагрузок:

1. Большие, характеризующие колебания тренировочной нагрузки в отдельные периоды многолетней подготовки.

2. Средние, отражающие изменения нагрузки в течение одного года или периода подготовки. Колебание в годичных нагрузках связано с решением задач о необходимости отдыха и восстановления сил в периоде активного отдыха.

В периодах и на отдельных этапах тренировки изменения нагрузки обуславливаются необходимостью тщательной подготовки к каждому соревнованию, в связи с чем на этапе имеются циклы с малой, средней и большой тренировочной нагрузкой. При этом часто непосредственно перед соревнованиями нагрузка несколько снижается.

3. Малые волны нагрузки характерны для недельных микроциклов, когда чередуются занятия как по величине нагрузок, так и по направленности решаемых задач с днями активного отдыха.

Соблюдение принципа волнообразности позволяет в тренировке гребцов лучше решать задачи последовательного повышения уровня подготовленности, закрепления его, а также накопления сил для следующего повышения.

### 3. Планирование спортивной тренировки.

Цикличность тренировочного процесса в тренировке гребцов является одной из важнейших закономерностей и выражается в том, что в процессе многолетней деятельности спортсменов повторяются одни и те же структурные элементы системы тренировки: отдельные занятия, недельные микроциклы, мезоциклы, макроциклы. Необходимость соблюдения цикличности в процессе тренировки гребцов определяется объективными и субъективными факторами:

- периодичность повторения важнейших соревнований, таких, как олимпийские игры, первенства Европы, мира, первенства страны;
- периодичность чередования времен года, определяющих во многом содержание тренировочного процесса;
- периодичность чередования и повторения соревнования в течение одного года;
- необходимость повторения одних и тех же элементов при обучении и тренировке с целью лучшего их закрепления.

Единство общей и специальной подготовки в гребном спорте — одна из важнейших закономерностей. Суть ее заключается в том, что общая подготовка является базой для специальной подготовки и направлена на совершенствование функциональных систем организма, развитие физических и волевых качеств спортсмена. Но конкретное соотношение средств на каждом из этапов имеет свои особенности, обусловленные целями подготовки, уровнем спортивно-технического мастерства гребца и т. д.

Единство общей и специальной подготовки гребца отражает действие принципа всестороннего развития личности в конкретном содержании тренировочного процесса. Это предполагает:

- неотделимость общей и специальной подготовки гребцов на всех этапах многолетней тренировки;
- соблюдение оптимального соотношения между средствами общей и специальной подготовки в зависимости от конкретных условий тренировки гребцов;
- взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки.

В процессе многолетней подготовки спортсмена соотношение средств общей и специальной физической подготовки постепенно меняется в пользу последней.

Структура тренировочного процесса в гребле. Тренировка гребцов является сложноорганизованной системой, которая характеризуется относительно постоянным соотношением ее элементов. В структуре тренировочного процесса гребцов можно выделить три последовательно

подчиняющихся уровня:

- уровень макроструктуры — структура больших циклов (макроциклов) — многолетний, годичный;
- уровень мезоструктуры — структура средних циклов (мезоциклов) — цикл на период, этап подготовки, месяц;
- уровень микроструктуры — структура малого недельного цикла (микроцикла) и структура одного занятия.

Макроструктура цикла многолетней подготовки определяется объективными особенностями тренировки гребцов, в основе которых лежат закономерности многолетнего становления спортивного мастерства. Для достижения высоких результатов в гребле необходимо последовательно создавать достаточный уровень базовой подготовки, затем углубленно овладевать одним из видов гребного спорта и на основе этого добиваться высокого уровня спортивного совершенствования. Поэтому структура макроцикла многолетней подготовки гребцов включает несколько относительно самостоятельных этапов, которые характеризуются своими целями, задачами, организацией процесса подготовки (начальной подготовки, углубленной спортивной специализации, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства и высших достижений).



## ТЕМА ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

### **Вопросы:**

1. Особенности одноциклового планирования.
2. Особенности двухциклового планирования.
3. Особенности планирования по схеме «спираль».
4. Особенности трехциклового планирования
5. Текущее планирование.

### **1. Особенности одноциклового планирования.**

В соответствии с принятой периодизацией в гребном спорте различают перспективное, годовое и текущее планирование.

Перспективное планирование, определяя основные пути совершенствования спортсмена на 4 года, не содержит детализированного планирования ежегодной учебно-тренировочной работы, а определяет общую картину многолетней тренировки, ее главные направления, задачи, основные средства и контрольные нормативы.

Цель перспективного планирования — наметить задачи, средства, методы и направленность педагогического процесса по годам. Такое планирование играет особенно большую роль в подготовке спортсменов высокой квалификации и резерва для большого спорта из числа молодых способных спортсменов.

В основе перспективного планирования спортивной тренировки содержатся следующие положения:

1. Глубокий анализ проведения тренировочного процесса, успеха и ошибок спортсмена, его индивидуальных возможностей, состояния здоровья, условий быта, труда, учебы.
2. Конкретные условия, в которых будут проводиться тренировки на протяжении каждого года.
3. Перспективные задачи, поставленные перед спортсменом.
4. Принцип всесторонности, обеспечивающий разностороннее развитие и рост спортивных результатов.

Построение перспективного плана основывается на принципах постепенности и индивидуализации. Для юных спортсменов многолетняя тренировка должна основываться на повторении годовых циклов, строящихся с учетом возрастных особенностей.

Для гребцов, достигших высокого класса, объем нагрузок (количество занятий и соревнований) будет возрастать от одного годового цикла к другому незначительно.



Основное же внимание уделяется увеличению интенсивности (числу отрезков скоростной работы, скорости их прохождения, уменьшению интервалов отдыха и т. д.), а следовательно, и сложности заданий.

Перспективный план должен быть составлен в следующей последовательности:

1-й раздел — краткая характеристика социально-психологической, технической, тактической, соревновательной подготовки и физических качеств спортсмена (или команды).

2-й раздел — перспективное планирование спортивной тренировки по каждому году четырехлетнего цикла, куда входят:

- а) цели подготовки;
- б) основные задачи учебно-тренировочного процесса (социально-психологическая, техническая, физическая, тактическая, соревновательная, теоретическая подготовки);
- в) главные соревнования по годам;
- г) средства тренировки (по ОФП и СФП), их объем и интенсивность;
- д) система отбора и комплектования команд;
- е) контрольные нормативы по ОФП и СФП;
- ж) материально-техническое и научное обеспечение.

Годовое планирование уточняет и контролирует перспективный план и отвечает следующим требованиям:

- устанавливает принципиальные цели и задачи;
- определяет сроки достижения высшей точки спортивной формы;
- определяет главные и основные соревнования сезона и сроки проведения контрольных соревнований, сроки сдачи контрольных нормативов (по общей и специальной подготовке), виды и сроки медицинских обследований;
- распределяет тренировочные средства и методы по периодам и этапам годичной подготовки (динамика тренировочных и соревновательных нагрузок).

Годовой план состоит из двух разделов:

1-й раздел включает краткую характеристику спортсмена, цель, основные задачи и контрольные задания на год.

Во 2-й раздел входят основные показатели тренировочного процесса: цикличность подготовки и задачи по периодам и этапам; календарь соревнований (сроки, место проведения, планируемый результат); учебно-тренировочные сборы (сроки, место проведения); количество рабочих дней, тренировок, часов тренировки; объем нагрузки по ОФП и СФП, интенсивность нагрузки; контрольные нормативы по ОФП и СФП (сроки,

показатели); сроки педагогического и медицинского контроля; основные средства восстановления.

Внутри годовых, полугодовых, а иногда и более частых циклов предусматривается планирование задач по периодам и этапам с учетом важнейших соревнований сезона. Согласно принятой периодизации годового цикла различают следующие периоды: период активного отдыха, базовый и соревновательный.

В современной спортивной практике гребного спорта наиболее распространенной формой планирования является планирование с одним циклом в году (одноцикловое), хотя набирает силу опыт годового планирования с двумя циклами (так называемый сдвоенный цикл) и тремя циклами, а также планирование по мезоциклам (схема «спирали»).

При одноцикловом планировании годовой цикл делится на 3 периода. При сдвоенном цикле в году каждый из циклов состоит из 2 этапов, в трехцикловом — из трех макроциклов.

В практике подготовки сильнейших спортсменов встречаются случаи увеличения числа циклов в году и сокращение их продолжительности. Так, к примеру, апробирован новый принцип подготовки к главным соревнованиям сезона по схеме «спираль».

Тенденция к поиску новых методов годового планирования связана с закономерностями развития спортивной формы. Одна из них состоит в том, что чем выше спортивная форма, чем выше достигнутый результат (как по отношению к результатам данного вида спорта, так и по абсолютному уровню), тем труднее удержать их длительное время. Вместе с тем возросшее социальное значение спорта и резко расширившийся в связи с этим календарь соревнований требуют от спортсменов, особенно ведущих, участия в соревнованиях в течение года и достижения высших спортивно-технических показателей.

Особенности одноциклового планирования заключаются в разделении на этапы.

Период активного отдыха. Современная концепция подготовки спортсменов в годовом цикле предполагает начинать новый спортивный сезон, с периода активного отдыха. Поскольку в закончившемся сезоне спортсмены выполняют нагрузки порой на грани их физических и психических возможностей, возникает необходимость непосредственно за соревновательным периодом предусматривать фазу разрядки (активный отдых). Во время этой фазы в первую очередь должен быть дан отдых нервной системе. Вместе с тем спортсмен должен психологически воспринять то, что уже наступил новый спортивный сезон и подготовка к главному старту начата.

Поэтому перерыва в тренировке не должно быть, так как это может вызвать нарушение привычных функций в организме и поэтому будет мешать выполнению предстоящих задач в базовом периоде.

Период базовой подготовки имеет три этапа: исходный, накопительный, специально-подготовительный. Основные задачи по этапам тренировки для каждого уровня подготовленности спортсменов имеют свою специфику и отражены в соответствующих программных документах.

Соревновательный период делится на два этапа: формирующий и завершающий. Основные задачи периода сводятся к тому, чтобы наилучшим образом использовать для достижения поставленной цели психические и физические качества, воспитанные в предшествующих тренировках. Для этого требуется комбинированное чередование высоких нагрузок с отдыхом в целях восстановления затраченной в ходе тренировки энергии.

### **2. Особенности двухциклового планирования.**

Годовой план состоит из двух циклов, в каждом из которых два этапа: этап отдаленной (ЭОП.) и этап непосредственной подготовки (ЭНП.).

Задачи ЭОП. — накопление объема нагрузки, расширение технических и физических возможностей спортсмена.

На этапе ЭНП. основной задачей является создание максимальной специальной готовности спортсмена к конкретным соревнованиям, например в первом цикле в январе, а во втором— в июле-августе. Для того чтобы готовность была достигнута своевременно, на ЭНП планируется ритмичное чередование основных и регулировочных микроциклов.

Задача основных микроциклов — обеспечить связь всех сторон готовности (физической, технической, психологической).

Задача регулировочных микроциклов — восстановиться к очередному основному микроциклу.

Двухцикловое планирование позволяет применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки, не противопоставляя объем нагрузки ее интенсивности, т. е. гораздо чаще, чем при одноцикловом планировании, имеется возможность периодически моделировать нагрузку и напряжение, характерные для соревнований. Спортсмены, придерживающиеся этих рекомендаций построения тренировочного процесса, как правило, успешно выступают на соревнованиях в течение года.

### **3. Особенности планирования по схеме «спираль».**

Виток «спирали» имеет продолжительность 28—30 дней и состоит из четырех микроциклов: накопительного, нагрузочного (трансформирующего), реализационного и восстановительного.

Подготовка к основным и главным соревнованиям года состоит из

нескольких витков (8—10), циклы в витках повторяются, но в соответствии с новыми качествами спортсмена и требованиями плана.

В основу подготовки по схеме «спираль» положены следующие принципы:

1. На фоне оптимального объема тренировочных нагрузок проводится значительная интенсификация тренировочного процесса, а также моделирование нагрузки и напряжений, характерных для соревнований, за счет изменения структуры и содержания тренировочных нагрузок и мероприятий восстановительного характера в каждом мезоцикле.

2. Повышение эффективности специальной силовой подготовки с помощью тренажерных устройств (на суше и воде) в течение всего спортивного сезона.

3. Систематическое совершенствование технической подготовки на основе тщательного изучения индивидуальных особенностей спортсменов объективными методами исследования (киносъемка, видеозапись, динамография и т. д.).

4. Индивидуальная работа по психологической подготовке, направленная на усиление мотивации к самоотверженному труду на тренировках и победе на соревнованиях.

5. Широкое внедрение научных методов управления тренировочным процессом. Углубленное медицинское обследование. Четкий педагогический контроль за уровнем физической и технической подготовленности, биохимический контроль за уровнем утомления и оценка тренировочных нагрузок.

6. Проведение 7—10 стартов в каждом витке «спирали» (80—100 стартов в сезоне).

### **4. Особенности трехциклового планирования.**

Трехцикловое планирование характеризуется периодичностью и сменностью преимущественной направленности тренировок, которое осуществляется путем чередования трех мезоциклов (накопительного, нагрузочного и реализационного) в каждом макроцикле.

Мезоциклы являются относительно законченными этапами тренировочного процесса, имеющими свои главные задачи. Их планирование обеспечивает систематизацию тренировочного процесса, достижение преемственности в развитии основных качеств. Кроме того, построение периодов тренировки как системы различных мезоциклов позволяет наряду с достижением высокого тренировочного эффекта избежать переутомления. Продолжительность мезоциклов колеблется в достаточно широких пределах. Оптимальная продолжительность тренировочных мезоциклов — 2—6 недель.

### **5. Текущее планирование.**

Основное звено оперативного планирования — недельный цикл (микроцикл).

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не за счет свободных дней, а за счет целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных занятий.

*Таблица 1*

### Примерные недельные микроциклы преимущественной направленности занятий в процессе круглогодичной тренировки

Месяцы Дни	Сентябрь — ноябрь	Декабрь — февраль	Март — май	Июнь — август
Понедельник	Отдых			
Вторник	Развитие силы, быстроты, работа над техникой	Развитие силы, быстроты, работа над техникой	Развитие силы, быстроты, работа над техникой	Развитие силы, быстроты, работа над техникой
Среда	Специальная силовая выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная силовая и скоростная выносливость
Четверг	Совершенствование координации движений, ловкости, работа над техникой	Совершенствование координации движений, гибкости, ловкости, работа над техникой	Совершенствование координации движений, ловкости, работа над техникой	Развитие координационной выносливости, ловкости в суставах, техники
Пятница	Специальная силовая выносливость	Специальная силовая выносливость	Специальная силовая выносливость	Скоростная выносливость
Суббота	Скоростная выносливость	Скоростная выносливость	Скоростная выносливость	Скорость, скоростная выносливость
Воскресенье	Общая и специальная выносливость	Общая выносливость	Специальная выносливость. С апреля – стационарная специальная выносливость	Специальная дистанционная выносливость

В тренировочном цикле следует чередовать занятия с разными средствами и методами тренировки. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий, имеющих физиологическое воздействие.

Определение направленности тренировочных нагрузок физиологического воздействия в недельных циклах — один из наиболее сложных вопросов спортивной практики, основной целью которого является достижение высшей спортивной работоспособности. Избранные тренировочные средства лишь тогда принесут желаемый результат, когда будет правильно определена их дозировка в каждом тренировочном занятии и установлена логическая схема направленности микроцикла в целом.

Для каждого тренировочного занятия составляют модель, включающую данные объема нагрузки, интенсивности, интервалов отдыха, а также характер тренировочных средств в зависимости от предъявляемых технических и тактических задач. Недельный тренировочный план состоит из нескольких тренировочных занятий. Примерные микроциклы различных этапов годового плана представлены в табл. 1.

**ТЕМА: ТРЕНИРОВКА НА БЕЗУКЛЮЧИННЫХ СУДАХ (БАЙДАРКА И КАНОЭ)**

**Вопросы:**

1. Средства подготовки.
2. Основные средства общefизической подготовки (ОФП).
3. Методы подготовки.

**1. Средства подготовки.**

Целенаправленное развитие специальных физических качеств, рост специальной работоспособности и в конечном счете увеличение результативности могут быть обеспечены только за счет использования комплекса средств и их оптимального применения на каждом этапе и периоде подготовки.

Средства специальной физической подготовки (СФП) занимают преобладающее положение в тренировке гребцов на байдарках и каноэ, составляя от 50 до 65—70% от общего объема круглогодичной тренировки. Средства СФП включают греблю на открытой воде, греблю в бассейнах и гребных аппаратах различного вида и тренажерную подготовку для развития специальных физических качеств, в первую очередь специальной силы и специальной силовой выносливости.

I. Гребля на воде позволяет решать главные задачи подготовки:

- а) поэтапное совершенствование техники и тактики гребли;
- б) в базовом периоде — повышение уровня специальной работоспособности за счет выполнения значительных объемов гребли, в том числе с повышенной интенсивностью.

Преобладающая часть скоростной гребли проходит в пульсовом режиме 150—165 уд/мин (преимущественно аэробном), обеспечивающем создание фундамента специальной подготовки. Для квалифицированных гребцов уже в этом периоде необходимо включать значительные объемы гребли в режиме ЧСС 165—180 уд/мин (смешанный режим энергообеспечения), что позволит спортсмену адаптироваться к соревновательным условиям и приведет к улучшению результата.

Гребля в режиме ЧСС до 150 уд/мин и со скоростью ниже 70% от максимальной применяется для подготовки спортсмена к предстоящей нагрузке, совершенствования элементов техники гребли, в паузах между тренировочными отрезками, для решения задач разминки. Использование нагрузок максимальной интенсивности с целью совершенствования анаэробных механизмов энергообеспечения в базовом периоде ограничено 5%



от общего объема скоростной гребли, так как их излишнее применение отрицательно сказывается на деятельности аэробных механизмов энергопродукции.

В соревновательном периоде гребля на воде позволяет добиться максимального уровня специальной выносливости, реализовать накопленный ранее потенциал. Для решения этой задачи применяются режимы гребли с ЧСС от 165 уд/мин и выше. Объемы гребли на воде в расчете на одну тренировку снижаются. Использование гребли в режиме ЧСС 150—165 уд/мин позволяет поддерживать фундамент специальной работоспособности, обеспечивает стабильность соревновательной деятельности. Гребля в режиме ЧСС до 150 уд/мин необходима для разминки, совершенствования элементов техники, реабилитации после соревнований или ударных тренировок, применяется в паузах между прохождением отрезков дистанции.

Гребля на воде может использоваться в следующих модификациях:

1. Гребля без дополнительных отягощений применяется в базовом и соревновательном периодах для решения указанных выше задач в соответствующих объемах и режимах.

2. Гребля гидротормозом используется преимущественно в базовом периоде. Этот вид гребли оказывает целенаправленное воздействие на совершенствование специальных силовых качеств гребца. В соревновательном периоде площадь тормоза уменьшается. Наиболее оптимально применение тормоза при прохождении отрезков по времени от 1 до 5 мин, в интервалах между ускорениями тормоз может не использоваться.

3. Гребля с отягощением. Отягощение — в виде груза в лодке весом 8—10 кг. Это средство подготовки особенно эффективно применять в конце базового и в соревновательном периодах. Положительным моментом является то, что целенаправленно воздействуя на совершенствование специальных силовых качеств, такая гребля не приводит одновременно к искажению динамической структуры гребка.

Методика применения отягощений при гребле несколько отлична от той, что применяется при гребле с гидротормозом. Используются, как правило, короткие отрезки по времени от 30 с до 1,5 мин, поскольку именно при стартовом разгоне и на коротком ускорении наилучшим образом проявляется действие отягощений — увеличиваются максимальное и среднее усилия.

4. Гребля на мелководье является разновидностью гребли с отягощением. Ее недостаток — сложность регламентации отягощений, так как это зависит от глубины водоема.

5. Гребля на волне применяется для облегчения прохождения отдельных участков дистанции и при отработке тактических вариантов на

длинную дистанцию, а также для освоения навыков гребли в высоком темпе.

6. Гребля с облегчающим лидированием применяется для моделирования гребли с высокой скоростью и темпом. Лодка (преимущественно байдарка, обладающая высокой равномерностью движения) закрепляется за катером длинным тросом и тянется с заданным усилием, определяемым с помощью динамометра.

7. Гребля веслами различной длины и площади лопасти. Весла различной длины при подготовке желательно использовать параллельно на разные дистанции, для стабилизации и совершенствования специфических мышечных ощущений и при пересадке в командную лодку. Разница длины весел до 2—4 см.

Весла с разными площадями лопастей обычно используют при подготовке юношей, при этом обеспечивается моделирование различных компонентов техники (усилия, темп, структура движения). Уменьшенные лопасти обычно составляют 50 и 75% площади нормальной лопасти.

8. Гребля в составе командных экипажей применяется, как правило, в соревновательном периоде при и после комплектования экипажей командных лодок, но может применяться и для улучшения различных аспектов технической подготовки.

II. Гребля в бассейнах и на гребных аппаратах разного вида планируется преимущественно в зимнее время, она достаточно эффективна для развития специальных физических качеств. Желательно сочетать греблю в неподвижных аппаратах с греблей в бассейнах карусельного типа, причем в последнем случае необходимо регулярно менять направление движения лодки, чтобы избежать асимметрии в гребле.

Модификации:

1. Гребля стандартным веслом с обычной лопастью применяется для развития специальной силы и специальной силовой выносливости.

2. Гребля веслом с уменьшенной площадью лопасти (различной формы и площади) используется для приближения гребли в аппарате или бассейне к гребле на воде по различным параметрам рабочей деятельности. Для достижения высокого темпа при оптимальных усилиях следует применять прямые весла с площадью 30—35% от стандартной. Динамическая структура гребка наиболее близка к фиксируемой на воде при применении Т-образной лопасти весла 35%-ной площади. Таким же образом, используя весла с лопастями разной формы и площади, можно добиться оптимального ритма, наиболее эффективного начала проводки (опорной фазы) и т. п.

Желательно шире применять греблю в бассейнах и на гребных аппаратах для подготовки квалифицированных гребцов.

III. Тренажерная подготовка применяется в основном для развития специальной силы и специальной силовой выносливости, занимает важное место в системе тренировки квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ и составляет до 10% и более от общего объема тренировки. Наиболее активно она используется в базовом периоде (75—80% всей тренажерной подготовки), так как в соревновательном периоде ее целью является поддержание уже достигнутого уровня специальных физических качеств.

Режимы работы на тренажерах приближаются к аналогичным режимам работы на воде, ЧСС, как правило, выше 150 уд/мин. Продолжительность серий может быть различна — от 20 с до 4—5 мин, интервалы также меняются в зависимости от задач тренировки.

### **2. Основные средства общефизической подготовки (ОФП).**

Специальная подготовка на воде обеспечивается соответствующим объемом средств общефизической подготовки, которые составляют 30—60% от общего объема в зависимости от возраста и квалификации спортсмена. Приводим основные средства общефизической подготовки.

Беговая подготовка используется круглогодично для развития функций дыхания, улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы гребца и создания фундамента СФП. Она может эффективно применяться для моделирования соревновательных нагрузок и получения соответствующих сдвигов в деятельности энергетической и дыхательной систем организма, в соревновательном периоде — для поддержания достигнутого уровня выносливости, разминки и с целью более быстрой реабилитации организма спортсмена.

Лыжная подготовка используется в базовом периоде и вместе с беговой подготовкой составляет до 50% от ОФП.

Плавание — эффективно для развития функций дыхания, применяется круглогодично.

Упражнения со штангой и другими отягощениями дают незначительный перенос тренированности на специальную работоспособность на воде, но эффективны для развития силы. Они используются преимущественно в базовом периоде и наиболее важны для молодых спортсменов, у которых уровень атлетизма еще недостаточен.

Упражнения с сопротивлением (работа в парах, амортизаторы и т. п.) применяются круглогодично для силовой разминки при проведении круговых тренировок и в комплексе с тренажерными устройствами.

Упражнения с преодолением собственного веса (ходьба на руках, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, подъем ног в висе на гимнастической стенке и т. д.).

Гимнастические упражнения на снарядах (подъем на перекладине, подъем переворотом, прыжки через коня и т. п.).

Гимнастические упражнения без снарядов типа зарядки (для разминки).

Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, водное поло) используются для развития ловкости, координации, а также для поддержания функциональной готовности, снятия психического напряжения и реабилитации.

### **3. Методы подготовки.**

Соревновательная деятельность байдарочников и каноистов происходит в зоне смешанного и анаэробного энергообеспечения. Она сопровождается резкой концентрацией молочной кислоты (лактата) в мышцах и крови (до 170 мг% и выше) и учащением пульса до 180 уд/мин и более. При преимущественном развитии специальной выносливости важное место занимает развитие скоростных и силовых качеств, что обуславливает применение различных методов тренировки.

1.Равномерная тренировка. Отличительной особенностью этого метода является непрерывная гребля в течение 1,5—2 ч. Лактат обычно не превышает 45 — 50мг%, ЧСС 150—170 уд/мин, а темп колеблется в пределах 70—85 гр/мин (в каноэ 38— 45 гр/мин). Такая работа эффективна для развития общей выносливости (в ее специфическом проявлении) и при совершенствовании техники гребли. Равномерная тренировка используется преимущественно в базовом периоде подготовки.

Вариантом равномерной тренировки является восстановительная гребля.

2.Переменная экстенсивная тренировка характеризуется продолжительностью ускорений свыше 5 мин, лактатом до 50— 60 мг%, ЧСС до 175 уд/мин и темпом 92 гр/мин (в каноэ 48 гр/мин). Интервалы отдыха, как правило, 4—6 мин, характер отдыха — восстановительная или техническая гребля. Общий объем до 20 км. Интенсивная гребля до 6 км. Воздействие такой тренировки на организм гребца значительно меньше, чем воздействие соревновательных нагрузок; она способствует развитию общей выносливости и в меньшей степени специальной (соревновательной), применяется в базовом и соревновательном периодах тренировки, в последнем случае особенно эффективна на начальном этапе комплектования и тренировки экипажей командных лодок.

3. Переменная интенсивная тренировка. В этом случае время ускорения не превышает 5 мин. Показатели лактата могут достигать 80—100 мг%, ЧСС обычно около 180 уд/мин, а темп значительно варьируют, соответствуя в ряде случаев соревновательным. Интервалы отдыха внутри серии ускорений равны

времени работы или превышают его в 2—3 раза. Отдых — восстановительная или техническая гребля. Тренировка такого характера применяется круглогодично, эффективна для совершенствования специальной и скоростной выносливости, быстроты (в зависимости от количества и длительности ускорений), а при использовании гидротормозов или отягощений — для улучшения специальной силы и специальной силовой выносливости.

Следует отметить, что воздействие переменной тренировки переносится легче, чем повторной, а это позволяет освоить большие объемы интенсивной гребли.

4. Повторная тренировка. Характерной особенностью повторной тренировки является прохождение тренировочных отрезков с субмаксимальной или максимальной интенсивностью при достаточно продолжительных паузах отдыха (в 2—6 раз продолжительнее времени работы). Имеется значительное число вариантов повторных тренировок, способствующих развитию специальной выносливости, скоростной выносливости и быстроты. Показатели рабочей деятельности (темп, усилия, мышечная мощность), а также функциональных сдвигов значительно приближены к соревновательным величинам. Концентрация лактата может превышать 120 мг%, а ЧСС 180 уд/мин. В то же время короткие (до 15 с) отрезки, проходимые с максимальной интенсивностью, характеризуются незначительным накоплением лактата (до 50 мг%) и уровнем ЧСС в пределах 160 уд/мин.

Объем интенсивной гребли в повторных тренировках составляет от 2 до 5 км в зависимости от решаемых задач.

Повторные тренировки применяются круглогодично, но преимущественно в соревновательном периоде.

5. Интервальная тренировка наиболее эффективна для совершенствования специальной (соревновательной) выносливости. Для интервальной тренировки характерна четкая регламентация прохождения отрезков дистанции по скорости, темпу и интервалам отдыха. Серия отрезков по длине обычно равна соревновательной дистанции, реакция организма гребца в конце каждой серии близка к той, которая фиксируется на финише соревновательной дистанции.

Интервальные тренировки используются, как правило, в соревновательном периоде, способствуя быстрому приобретению спортивной формы. Излишнее применение этого метода (более 1,5—2 месяцев систематически) может привести к перетренировке и снижению результативности.

Наиболее распространенным вариантом интервальной тренировки является чередование 0,5—1-минутной нагрузки. Количество повторений в серии 3—6, отдых между сериями 4—5 мин. Общий объем до 15 км. Интенсивная гребля до 6 км.

6. Контрольная тренировка — это контрольное прохождение дистанции, соревнования. Используется не только для контроля эффективности тренировочного процесса, но и как метод тренировки. Участие в серии контрольных прохождений и соревнований позволяет гребцу адаптироваться к соревновательной деятельности и отработать тактические варианты прохождения дистанции.

В качестве контрольного может применяться прохождение дистанции с «раскладкой», моделирующей дистанцию или отдельные ее отрезки по скорости, темпу и величине проката лодки за цикл гребкового движения.



**Вопросы:**

1. Средства специальной физической подготовки
2. Методы тренировки на воде
3. Особенности периодизации спортивной тренировки

**1. Средства специальной физической подготовки.**

Основными задачами тренировки на судах этого типа являются совершенствование специальной подготовки и улучшение общей физической подготовки.

Средства подготовки направлены на совершенствование специальных физических качеств, повышение специальной работоспособности и улучшение спортивных результатов. Эффективность решения задач тренировки зависит главным образом от используемых средств подготовки.

Средства специальной физической подготовки занимают преобладающее положение в тренировке гребцов на включенных судах и составляют от 50 (у юношей) до 70—75% (у взрослых гребцов) от общего объема годичного цикла подготовки. В средства специальной физической подготовки входит гребля на открытой воде, в бассейнах различного типа и на гребных аппаратах, тренажерная подготовка для развития и совершенствования специальных физических качеств.

*1. Гребля на воде* развивает и совершенствует техническую и тактическую подготовленность; в базовом периоде повышает уровень специальной работоспособности за счет выполнения больших объемов гребли с различной интенсивностью.

Гребля в режиме ЧСС до 150 уд/мин со скоростью ниже 70% от максимальной применяется для совершенствования техники, втягивания организма спортсмена в нагрузки в паузах между отрезками, проходимыми с высокой интенсивностью, в разминке. Использование нагрузок скоростной направленности в пульсовом режиме 150—160 уд/мин (преимущественно аэробном) занимает главное место в тренировке гребцов. Эти нагрузки создают фундамент специальной подготовки. В этот период также широко включаются и нагрузки в режиме ЧСС 160—180 уд/мин (смешанный режим обеспечения), которые близки к соревновательным. Применение нагрузок максимальной интенсивности (совершенствование анаэробных механизмов энергообеспечения) ограничено — 2—3%, так как слишком большое их



применение отрицательно сказывается на деятельности аэробных механизмов.

В соревновательном периоде гребля на воде направлена на достижение максимального уровня специальной выносливости, реализации накопленного потенциала. Для решения этой задачи применяется гребля с ЧСС от 160 уд/мин и выше. Объемы работы на воде снижаются. Гребля в режиме ЧСС 140—150—160 уд/мин позволяет поддерживать фундамент специальной работоспособности; до 140—150 уд/мин помогает решить те же задачи, что и в базовом периоде, а также служит для реабилитации спортсмена после соревнований.

*Гребля на воде применяется в различных модификациях:*

а) *гребля всей командой в обычном режиме* планируется круглогодично для решения основных задач тренировки;

б) *гребля по номерам* применяется для развития и совершенствования специальной силы и силовой выносливости;

в) *гребля с гидротормозами* используется преимущественно в базовом и первой половине соревновательного периода. Она оказывает воздействие также на совершенствование специальных силовых качеств гребца. Оптимальное применение по времени 1—3—5 мин.

*В интервалах тормоз не используется:*

г) *гребля на волне* применяется для привыкания к усложненным сбивающим факторам при прохождении отдельных участков дистанции;

д) *гребля с облегчающим лидированием* используется для прохождения отрезков с высокой скоростью в облегченных условиях по силе приложения и усложненных по скорости. Лодка закрепляется за катером тросом 50—60 м и тянется с заданной скоростью и усилием, определяемым в катере;

е) *гребля веслами различной длины и площади лопасти* рекомендуется для стабилизации и совершенствования мышечных ощущений и при переходе от гребли в низком темпе к гребле в высоком темпе, при совершенствовании техники гребли юношей, когда они еще не чувствуют новых усилий, темпа и структуры движений. Уменьшение лопасти составляет, как правило, 70% и меньше от площади нормальной лопасти.

*II. Гребля в бассейне и на гребных аппаратах.* Эти средства подготовки применяются главным образом в базовом периоде, эффективны для развития и совершенствования специальной силы и силовой выносливости. Гребля обычными веслами используется для совершенствования специальных силовых качеств, веслами с уменьшенной площадью лопасти (различной формы и площади) — для моделирования гребли на открытой воде по

различным параметрам рабочей деятельности (с площадью 30—35% от стандартной). Лучшей формой является Т-образная лопасть.

*III. Тренажерная подготовка* используется главным образом для развития специальной силы и силовой выносливости и занимает 10—15% общего объема тренировки. В базовом периоде планируется до 70—80% тренажерной подготовки от общего объема.

Режим работы на тренажерах можно задавать такой же, как и на воде, ЧСС в пределах 150—170 уд/мин. Продолжительность серий составляет от 10—20 с до 3—4 мин, интервал отдыха зависит от задач подготовки.

### 2. Методы тренировки на воде.

Основные средства общефизической подготовки (ОФП). Общефизическая подготовка обеспечивает соответствующий фундамент для специализации и позволяет добиться высоких спортивных результатов. Она занимает 50—30—25% от общего объема (в зависимости от возраста и квалификации спортсмена). В состав основных средств входят: беговая подготовка (используется главным образом в базовом периоде); лыжная подготовка (составляющая вместе с беговой примерно 50% общефизической подготовки); плавание; упражнения со штангой и другими отягощениями; упражнения с сопротивлением, спортивные игры. Широко используются тренажерные устройства.

### 2. Методы тренировки на воде:

В процессе учебно-тренировочной деятельности гребца-академиста используются все методы тренировки.

*1.Равномерная тренировка* характеризуется непрерывной греблей при постоянной или увеличивающейся скорости (от умеренной до средней) на дистанции 15—25 км в течение 2—3 ч. Концентрация лактата обычно не превышает 45—50 мг%, ЧСС 150—170 уд/мин в диапазоне умеренных и средних (в отличие от соревнований) скоростей. Темп гребли в зависимости от класса судов составляет 20—26 гр/мин. Равномерная тренировка используется как в базовом периоде подготовки, так и в соревновательном, но преимущественно в первом.

*2.Переменная тренировка* характеризуется изменением скорости как за счет изменения усилий, так и за счет темпа. Ускорения продолжительностью от 1 до 10 мин со скоростью 85—95% от соревновательной (ЧСС 150—170 уд/мин) чередуются с греблей умеренной интенсивности (70—84% от дистанционной, ЧСС 140—155 уд/мин) той же продолжительности. Ускорения на протяжении 30—60 с с дистанционной скоростью (96—100%, ЧСС 180 + 10 уд/мин) чередуются с греблей умеренной интенсивности той же или чуть большей

продолжительности. Различные комбинации отрезков могут соединяться в серии продолжительностью 10—20 мин, после которых следует пауза активного отдыха (10—20 мин). Серии повторяются 2—4 раза. Лактат при этом повышается до 50—60 и 80—100 мг% в зависимости от продолжительности ускорения. При ускорении свыше 5 мин лактат ниже, чем при более коротких отрезках ускорений. При этом используются ускорения как в обычных лодках, так и во вспомогательных, а также ускорения с гидро- тормозителями. Тренировки переменного характера легче всего переносятся, что позволяет освоить большие объемы интенсивной гребли.

*3.Повторная тренировка* характеризуется греблей на отрезках разной длины, проходимых с субмаксимальной или максимальной интенсивностью и с интервалами отдыха до почти полного восстановления (как правило, по времени в 4 раза больше проходимого отрезка); способствует развитию и совершенствованию специальной выносливости, скоростной выносливости и быстроты. Это зависит от рабочей деятельности гребцов (темп, усилия, механическая мощность) и функциональных сдвигов. Повторная тренировка проводится, как правило, со скоростью выше или равной соревновательной. Концентрация лактата достигает 120 мг% и более, а ЧСС 180 уд/мин и выше. Эти сдвиги характерны при гребле на сравнительно длинных отрезках, при коротких (до 15—20 с) они незначительны (концентрация лактата не превышает 50 мг% и уровня ЧСС 150—160 уд/мин). При прохождении длинных отрезков дистанции (1500—3000 м для женщин и 2000—4000 м для мужчин) со скоростью 85—95% от соревновательной (ЧСС 160—180 уд/мин) объем работы достигает 10 км и более и, кроме того, зависит от решаемых задач. При интенсивности работы, близкой к соревновательной, он не превышает 3 км.

*4.Интервальная тренировка.* Характерной особенностью ее является прохождение отрезков дистанции со строго определенной скоростью, темпом и интервалами отдыха. Применяемые отрезки равны дистанции или меньше, реакция на них близка к соревновательной. Такие тренировки больше используются в соревновательном периоде, и их задача приспособить организм гребца к соревновательным нагрузкам. Этот вид тренировки способствует быстрому приобретению спортивной формы, поэтому слишком продолжительное использование ее (более 1,5—2 месяца) опасно для спортсмена, так как может привести к перетренированности. Общий объем за одну тренировку зависит от

длительности отрезка. Интервал отдыха должен привести к снижению ЧСС до 120-130 уд/мин и равен 2,5-3 дистанциям.

5. *Контрольное прохождение дистанции, соревнования* используются для контроля за эффективностью тренировочного процесса и как метод тренировки. Участие в контрольных тренировках и соревнованиях необходимо для спортсменов, так как это способствует адаптации к нагрузкам, отработке различных тактических вариантов в соревнованиях.

3. Особенности периодизации спортивной тренировки.

Годичный макроцикл подразделяется на три периода: активного отдыха, базовый и соревновательный. Период активного отдыха продолжается 1 месяц, базовый период — 7 месяцев, соревновательный — 4 месяца.

Задачи, решаемые в рамках годичного макроцикла.

1. Период активного отдыха:

а) восстановление нервной энергии, лечебные и профилактические мероприятия;

б) активный отдых;

в) работа над совершенствованием индивидуальной и командной техники гребли.

2. Базовый период:

1. *Этап повышения основных качеств до наибольших значений по сравнению с прошлым годом (сентябрь — октябрь):*

а) повышение уровня подготовленности основных качеств до наибольших значений прошлого года: развитие всех видов выносливости;

б) совершенствование индивидуальной и командной техники гребли.

2. *Этап акцентированного развития силовых качеств и создания прочной основы для повышения аэробных возможностей (ноябрь — январь):*

а) сохранение на достигнутом уровне общей выносливости;

б) развитие максимальной силы и скоростно-силовых качеств (ноябрь — декабрь);

в) повышение уровня развития специальных и общих координационных возможностей (январь);

г) повышение уровня развития общей выносливости и силовой выносливости в локальной работе основных мышечных групп;

д) расширение диапазона специальных и общих координационных возможностей;

е) воспитание психологической устойчивости при выполнении больших тренировочных нагрузок.

*3. Этап расширения диапазона двигательных и энергетических возможностей (февраль — март):*

- а) совершенствование индивидуальной и командной техники гребли;
- б) повышение силовой выносливости в локальной работе и специальной силовой выносливости;
- в) поддержание уровня развития максимальной силы и повышение скоростной силы;
- г) воспитание психологической устойчивости при выполнении больших тренировочных нагрузок.

III. Соревновательный период:

*1. Этап развития специальной выносливости и силовой подготовленности (апрель — май):*

- а) дальнейшее совершенствование техники гребли на дистанционной скорости;
- б) повышение уровня развития основной выносливости;
- в) повышение уровня специальной выносливости;
- г) повышение скоростных возможностей, поддержание уровня максимальной силы и повышение силовой выносливости в локальной работе.

*2. Этап реализации всех сторон физической подготовленности и переход в спортивную форму (июнь — июль):*

- а) достижение соревновательного уровня результатов;
- б) стабилизация техники гребли на соревновательных скоростях;
- в) повышение уровня специальной выносливости;
- г) повышение уровня скоростных возможностей и поддержание уровня силовых качеств;
- д) отработка модели прохождения дистанции.

Мезоструктура подготовки для гребцов самой высокой квалификации может не укладываться в рамки представленного. Для них этапы подготовки составляются поочередно: 9 недель посвящаются повышению специальной работоспособности и совершенствованию технического мастерства и других качеств и 6 недель — реализации, где достигается заданный уровень специальной подготовленности и проводятся соревнования.

*Мезоциклы тренировки:*

1. Накопительный — совершенствование специальной выносливости, общей выносливости и техники гребли.

2. Нагрузочный — использование максимальных по объему нагрузок, направленных на развитие специальной и специальной силовой выносливости.

3. Контрольный — решает задачи развития специальной и скоростной выносливости в базовом периоде, включает комплекс контрольных и соревновательных нагрузок.

4. Реализационный — применяется в соревновательном периоде; решает задачи развития качества скоростной выносливости, быстроты, специальной выносливости; формирует состояние высокой готовности гребца к соревнованиям и отрабатывает модель прохождения дистанции.

1. Кол-во тренировочных дней	200	250—	295	
	—			
2. Кол-во занятий	220	430	0	Принято различать микроциклы продолжительностью от 4 до 8 дней и в определенной последовательности: 1-й день — развитие выносливости, 2-й день — развитие выносливости, 3-й день — развитие быстроты, 4-й день — активный отдых, 5-й день — развитие выносливости, 6-й день — развитие быстроты, 7-й день — отдых. В
	—		610	
3. Общее кол-во часов	350	780	100	
	—		0	
4. ОФП, ч	160	340	315	
	—			
5. Циклическая подготовка, ч/км	75—	120	115	
	600	200	115	
	—		0	
6. Игры, ОРУ и др., ч	35—	60	60	
7. Силовая подготовка (максимальная и скоростная сила, ч)	10—	40	75	
8. Силовая выносливость, ч	40—	60	65	
9. Всего гребли, ч/км	170	420	665	

соревновательном периоде в последний день тренировки вместо быстроты развивают специальную выносливость. При недельном микроцикле, который чаще используется в практике, распределение нагрузок может быть двухпиковое или однопиковое. Однопиковое применяется в соревновательном периоде, двухпиковое — в базовом периоде.

*Содержание тренировки:*

Объем тренировочных нагрузок определяется контингентом занимающихся, спортивным стажем, возрастом и условиями занятий.

От цикла к циклу нагрузки постепенно растут и, как правило, достигают самых высоких показателей у квалифицированных взрослых гребцов.



Приводим ориентировочный годичный цикл тренировки для юношей 2-го года обучения, квалифицированных юношей 17—18 лет и квалифицированных взрослых гребцов.

II. 157-180 85-95%	18	120	200
III. 181-200- 96-100%	2	15	38
101-105%	-	5	6
11. Силовая гребля, км	40	100	150
12. Кол-во стартов СП	2	15	38
ОФП	8	15	12
13. Теоретические занятия			
Постоянно на протяжении			
всего года, ч	20	20	20

Объем тренировочных нагрузок у женщин следует уменьшить на 7%.

У высококвалифицированных гребцов объем тренировочных нагрузок в год доходит до 1100—1300 ч, в месяц—100—110 и в неделю — 30 ч

### 3. Особенности периодизации спортивной тренировки

*Гребцов юношеского возраста.* При анализе результатов юношей в зависимости от направленности и содержания тренировочного процесса установлено, что в группе старших юношей наиболее важным является характер тренировочных нагрузок, а не средства. При достаточных объемах тренировочных нагрузок на одно из главных мест выходят развивающие нагрузки с интенсивностью, близкой к соревновательной (ЧСС 160—180 уд/мин), которые выполняются преимущественно в аэробно- анаэробной зоне. При этом можно рекомендовать в годичном цикле подготовки 20—25% таких нагрузок. Упражнения с интенсивностью по ЧСС 140—160 уд/мин должны составлять 35—40%. Объем работы с максимальной интенсивностью не должен превышать 2—3% (участие в соревнованиях, контрольные прохождения отрезков и дистанции, повторные тренировки). Нагрузки с малой интенсивностью равны 25—30%.

Общий объем тренировочных нагрузок для юношей старшего возраста составляет 750—800 ч в год, при этом 50—55% отводится на специальную физическую подготовку. Для юношей младшего возраста эти цифры в 2 раза меньше, и тренировочный процесс в большей степени посвящен изучению техники гребли на парных судах, а затем на распашных и общей физической подготовке.

*Квалифицированных гребцов на академических судах.* У тех спортсменов, которые освоили большой объем работы (1000 ч. в год и более), на



первое место выходит фактор специализации. Вторым фактором являются развивающие нагрузки при ЧСС 160—180 уд/мин с интенсивностью 90—95% от соревновательной.

Успешнее выступают те спортсмены, которые имеют хорошую или отличную оценку по весоростовым показателям. При этом средние данные сильнейших гребцов страны и мира находятся в следующих пределах: мужчины — рост 190 и выше см и вес выше 90 кг; женщины — соответственно 180 см и выше и вес 80—75 кг.

Третьим важным фактором является значительное увеличение соревновательной нагрузки, которая должна составлять в году не менее 70—80 стартов. Это позволяет организму спортсменов лучше адаптироваться к соревнованиям и отработать тактические варианты ведения гонок в зависимости от подготовленности противника, метеорологических условий и других сбивающих факторов.

Таким образом, многолетняя тренировка гребцов должна предусматривать постепенное увеличение объемов тренировочной нагрузки, в том числе и по специальной подготовке, которая у спортсменов высокого класса может составлять 70—75% от всего объема.

*Особенности тренировки женщин на академических судах.* Методика тренировки женщин значительно отличается от методики тренировки гребцов-мужчин. Несколько меньший рост и вес спортсменок не позволят осуществлять гребок такой же длины, который доступен мужчинам. Меньшая мышечная сила вызывает соответственно меньшие усилия во время гребли, что не позволяет показывать результаты на уровне мужчин. Поэтому более пристальное внимание следует уделять развитию силовых качеств спортсменок. При подборе упражнений необходимо избегать прыжков с отягощениями и излишнего перенапряжения. Отягощения применяются меньших весов, чем у мужчин, на 20—30%.

Общий объем нагрузки также меньше и составляет 90—93% от объема, выполняемого мужчинами. У женщин менее чем у мужчин выражена способность к быстроте, поэтому необходимо выполнять упражнения, развивающие скорость.

В период физиологических циклов целесообразно строить тренировочный процесс индивидуально, как правило снижая нагрузку.

Так как при прохождении дистанции анаэробный компонент энергообразования составляет у женщин как и у мужчин 30% и меньше, поэтому необходимо уделять больше внимания развитию специальной

выносливости.

Следует учитывать менее устойчивую эмоциональную настройку женщин на тренировку и выступления в соревнованиях. Тренер должен уделять больше внимания воспитанию волевых качеств спортсменок.

Тренировка гребцов по народной гребле и гребле на ялах подчиняется тем же закономерностям, что и тренировка в академической гребле. Однако скорость в этих видах гребли примерно в 2 раза меньше, поэтому объем работы (в км) находится в пределах 50%, а по времени аналогичен планируемому в академической гребле. При этом особое внимание должно уделяться силовой подготовке гребцов, так как усилия, развиваемые гребцами на народных лодках и ялах, больше, а скорость меньше.

**ТЕМА: ТАКТИКА ГРЕБЦА**

**Вопросы:**

1. Тактика и стратегия действий гребца
2. Тактические действия гребца
3. Обучение тактическим действиям

**1. Тактика и стратегия действий гребца**

*Тактика гребца — это совокупность наиболее целесообразных и рациональных приемов решения задач, возникающих в ходе соревнований.* В основе тактических действий гребца лежат сложные психофизиологические процессы. В условиях соревнований на гребца воздействует непрерывный поток информации, на которую следует ответная реакция поведения в виде соответствующего тактического действия. При этом действия гребца могут быть заранее запрограммированы или же осуществляться в зависимости от создавшейся конкретной соревновательной обстановки по механизму экстраполяции. У спортсмена может быть достаточно богатый диапазон заранее запрограммированных действий, но в каждый конкретный момент спортивного поединка ему требуется определить то действие, которое является наиболее эффективным для получения оптимально высокого конечного результата. Ответная реакция спортсмена на ту или иную информацию из внешней среды не всегда может быть однозначной, так как в ее формировании принимает участие не только внешний раздражитель, но и состояние тренированности спортсмена, метеорологические условия и ряд других факторов.

Великий советский физиолог И. П. Павлов указывал на способности живого организма подготавливаться к восприятию предстоящих событий, которая формируется в процессе приобретения индивидуального опыта по механизму условного рефлекса. Способность организма настраиваться на предстоящие события во внешней среде была названа академиком П. К. Анохиным закономерностью «опережающего отражения действительности», завершенная форма которой находит свое выражение в так называемой установке. Суть ее заключается в готовности спортсмена к определенным действиям, а также восприятию и оценке соревновательной ситуации.

Установка вырабатывается в процессе обучения и тренировки посредством слова и упражнений. При этом организм спортсмена приобретает способность дифференцированно воспринимать информацию из внешней среды и отвечать на нее определенными действиями. У спортсмена может быть выработано множество установок, но к какой из них он прибегнет для реализации тактической задачи, зависит во многом от конкретной соревновательной ситуации, изменяющейся часто по независимым от гребца причинам. Установка определяет тактические действия спортсмена, в основе которых лежит сложная аналитико-синтетическая деятельность коры больших полушарий головного мозга, обуславливающая формирование

соответствующей функциональной системы соревновательного упражнения.

С помощью восприятия и анализа создавшейся соревновательной обстановки, когда осуществляется одновременная и согласованная деятельность многих сенсорных систем с участием ассоциативных отделов коры головного мозга, спортсмен определяет тактическую задачу, которую ему необходимо решить наиболее результативно. Сделать это ему помогут те психологические и моторные установки, которые выработаны в его организме. Они позволяют спортсмену выбрать наиболее оптимальный путь, так как содержат решения задач до того, как начнется их реализация в виде конкретных тактических действий.

### **2. Тактические действия гребца**

Тактические действия гребца базируются на знаниях, являющихся основой творческого мышления спортсмена. В процессе приобретения знаний гребец получает сведения об организации и правилах соревнований, оптимальных способах ведения гонки, о наиболее эффективных формах индивидуальных и коллективных действий, средствах и методах, используемых лучшими спортсменами. Спортсмен должен знать об основных медико-биологических и психологических закономерностях функционирования целостного организма человека, о взаимосвязях, существующих между техникой, тактикой, морально-волевыми качествами и состоянием его тренированности, с тем, чтобы, в свою очередь, экономно и более целесообразно использовать свои возможности на дистанции. Гребец узнает из литературы о закономерностях процессов восприятия, анализе соревновательной ситуации, решении тактических задач и их практической реализации.

Тактическая подготовка спортсмена состоит из двух взаимосвязанных разделов: теоретического и практического. Теоретические сведения по тактике сообщаются спортсмену уже на первоначальном этапе обучения технике видов гребного спорта.

В процессе теоретических занятий тренер использует как абстрагированные, так и конкретные средства. Особую ценность приобретают последние, так как оказывают большое эмоциональное воздействие на спортсмена. Гребец, теоретически грамотно решающий тактические задачи, как правило, относительно хорошо реализует аналогичные ситуации на практике. К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, тактическом плане и принципах его составления; анализ различных соревновательных ситуаций; обучение правильной раскладке сил на гоночной дистанции и т. д.

На практике тактика изучается с помощью игровых и специальных упражнений, моделирующих соответствующие соревновательные ситуации. Основными средствами практической части тактической подготовки являются: овладение техническими и тактическими приемами; обучение разминке, отвечающей задаче предстоящего соревнования; прохождение дистанции в целом или отдельных ее частей с целью изучения ее

особенностей; обучение различным тактическим приемам в обстановке, моделирующей различные соревновательные ситуации; обучение взаимодействиям с партнерами и т. п.

В процессе учебы теоретическая и практическая части тактической подготовки должны быть настолько согласованы, чтобы спортсмен приобретал необходимые знания в единстве с навыками их практической реализации в условиях соревнований. Неустойчивые знания отрицательно сказываются на качестве мыслительных процессов и затрудняют оперативное решение тактических задач.

### **3. Обучение тактическим действиям**

В основе обучения тактическим действиям лежат принципы дидактики. Процесс обучения тактическим действиям разбивается на ряд взаимосвязанных этапов.

*Главной задачей I этапа* является создание общего представления о тактическом действии.

*На II этапе* происходит закрепление основной формы тактического действия, что достигается в следующей методической последовательности: без участия партнера; с участием партнера, не предпринимая активных действий; с участием «активного» партнера; в условиях, максимально приближенных к соревновательным. На следующем этапе происходит дальнейшее совершенствование основной формы тактического действия с выработкой его вариантов. На этом этапе особенно важно научить гребца мыслить творчески, самостоятельно с целью использования полученных знаний в соревновательных и экстремальных для спортсмена условиях, с применением различных вариантов основной формы тактического действия в зависимости от конкретно создавшейся соревновательной ситуации. На первых этапах обучения тактические комбинации могут быть стереотипными, но по мере развития тактического мышления запас тактических действий значительно увеличивается.

План тактической подготовки составляется задолго до основных соревнований, как правило, в начале периода фундаментальной подготовки с учетом календаря соревнований, характера дистанции и метеорологических условий в районе планируемых соревнований, сведений о соперниках. По мере приближения главных для спортсмена соревнований план тактических действий корректируется на основе уточненных данных об особенностях акватории, метеоусловий, системы отбора и проведения стартов, полученных сведений о соперниках, учета собственной подготовленности. За 2—3 дня до гонки необходимо определить план тактических действий и смоделировать их на макете дистанции с мысленным решением тактических задач. Затем 1—2 раза пройти дистанцию по намеченному плану. Этот прием можно повторить и накануне или в день соревнований (во время разминки и не с полной выкладкой) с учетом результатов жеребьевки. Действия гребца в ходе гонки (вне зависимости от ее исхода) должны быть предметом детального анализа после окончания соревнований.

Тактическая подготовка гребца тесно связана с технической, физической и морально-волевой подготовкой, а также с уровнем его интеллектуального развития.

Среди многообразия тактических приемов, используемых во всех видах гребли (за исключением отдельных приемов, свойственных только уключинным или безуключинным видам), можно выделить основные: равномерное прохождение дистанции; равноускоренное прохождение дистанции; ускоренное прохождение первой половины дистанции, ускоренное прохождение второй; прохождение дистанции с использованием ускорений в различных ее частях, прохождение дистанции с учетом действий соперников. Равномерное и равноускоренное прохождение дистанции используется редко, и, как правило, гребцами высокоподготовленными, знающими тактику соперников и обладающими большим уровнем развития волевых качеств. Тактика равномерного прохождения дистанции является более рациональной с точки зрения энерготрат. Ускоренное прохождение дистанции в первой половине часто используется в гонках с неизвестными соперниками с целью создания преимущества в начале гонки с последующей коррекцией в зависимости от действий соперников. Ускоренное прохождение второй половины дистанции применяется сравнительно редко,— когда соперник известен, а сам гребец хорошо подготовлен и уверен в своих возможностях. Прохождение дистанции с ускорениями в различных ее частях обычно используется в тех случаях, когда соперники хорошо знают возможное I и друг друга,— для внесения элемента неожиданности в ход I пики, а также для создания дистанционного и морального преимущества. Прохождение дистанции применительно к действиям соперников планируется с целью изучения соперников, подготовленность которых неизвестна, но имеется возможность в случае проигрыша им продолжать в дальнейшем соревнования (в предварительных или полуфинальных заездах).

В соревнованиях во всех видах гребного спорта заметно определенное стремление за счет сильного старта создать некоторое преимущество на первой трети дистанции. Середину дистанции спортсмены проходят относительно спокойно, стремясь к тому, чтобы не упустить преимущество или не отставать от лидеров гонки, и за 150—250 м до окончания дистанции сильно финишируют.

По данным В. В. Иссурина (1984), при прохождении дистанции потребность спортсменов в энергии обеспечивается: а счет трех источников: креатинфосфатного механизма, гликолиза, аэробного окислительного фосфорилирования. Креатинфосфатный источник производит энергию в первые 20—30 с работы без участия кислорода. Затем разворачивается гликолиз, приводящий к накоплению в мышцах и крови молочной кислоты. И примерно на 2-й мин активно подключается аэробное производство энергии. Основным источником утомления гребца на дистанции является ацидоз, вызванный накоплением молочной кислоты в мышцах и крови. Если этот процесс происходит преждевременно, гребец проходит дистанцию на



фоне сильного ацидоза, в результате чего он не в состоянии будет на финише увеличить или даже сохранить гоночную скорость.

Поэтому наиболее оптимальной тактической моделью прохождения дистанции будет такая, когда гребец после мощного стартового ускорения (15—25 с в зависимости от запасов креатинфосфата в организме) переходит на экономное прохождение основной части дистанции в оптимальном гоночном темпе, максимально используя свои аэробные возможности. На финише на фоне умеренного накопления лактата в мышцах и крови гребец сможет максимально мобилизовать свои анаэробные гликолитические возможности и за счет этого сохранить и даже повысить скорость.

В соревнованиях на длинных дистанциях в гребле на байдарках и каноэ гребец имеет возможность в полной мере раскрыть свое тактическое мастерство. В гонках на 10 000 м резкий и быстрый старт имеет такое же важное значение, как и на коротких дистанциях. Как правило, через некоторое время после старта сильные гребцы сближаются и, попеременно лидируя и используя волну друг друга, уходят от остальных участников. Отставшие от лидирующей группы образуют ряд последующих групп, так как скорость движения в группе благодаря частой смене лидеров всегда выше, чем у отдельно идущей лодки. В каждой группе содружество сохраняется обычно до поворота. Важным элементом в тактических действиях спортсменов является умение правильно проходить поворот. Поворот следует проходить по наименьшему радиусу. Перед поворотом обычно разгорается острая борьба. Лидеры посредством ускорений пытаются уйти вперед. Если спортсмену не удалось первым выйти к повороту и обойти лидера, то он может поступить следующим образом: сесть на волну лидера (а во второй части поворота, развив большую скорость, обойти его и самому возглавить гонку) или же идти на поворот во 2—3-м ряду, но обязательно стараясь подойти ближе к выходному бую. Умение грести на волне -лидера, особенно в группе, должно осваиваться с первого года обучения, так как это достигается длительной практикой.

Особое значение приобретают тактические действия в гребном слаломе. Показателем тактического мастерства гребца-слаломиста является уровень владения им техническими приемами. Необходимость преодоления препятствий, смена направления движения в условиях бурного потока, временное прохождение дистанций обуславливают специфическое содержание тактики гребцов-слаломистов. Для тактического образования гребцов- слаломистов необходимо хорошее знание правил соревнований. За несколько часов до начала состязаний спортсменам следует ознакомиться с трассой, определить основной маршрут с запасными вариантами, выделить особо сложные участки трассы, запомнить расположение и характер ворот, определить скорость прохождения трассы в целом и на отдельных участках в первой и во второй попытках. После первого прохождения трассы необходимо еще раз осмотреть дистанцию с берега, проанализировать, какие участки были пройдены хорошо, где имелись неудачи, и сделать заключение,



какие участки трассы можно пройти быстрее, а где соблюдать необходимую осторожность. Действия спортсмена во второй попытке во многом определяются после анализа прохождения трассы в первой попытке как им самим, так и его соперниками. Часто высокая скорость прохождения трассы сказывается на надежности взятия ворот. Обычно оптимальным вариантом может являться относительно медленное прохождение трассы в первой попытке и затем (при удачном варианте) увеличение скорости во второй.

Немаловажное значение имеет и порядковый номер участника, так как позже стартующий имеет некоторое преимущество в том, что может знать о характере прохождения трассы соперниками.

При прохождении трассы в составе экипажа или команды всем членам коллектива необходимо заранее ознакомиться с характерными особенностями дистанции, определить и хорошо запомнить маршрут движения с наиболее сложными участками, составить схемы взаимодействия. Перед стартом полезно каждому из участников мысленно пройти дистанцию, обыгрывая свои действия, товарищей по команде или напарника в лодке.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ К РАЗДЕЛУ I.  
ВВЕДЕНИЕ. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И СТРУКТУРА КУРСА**

**ЗАНЯТИЕ 1**

**ГРЕБНОЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Место гребного спорта в системе физического воспитания.
2. Задачи и значение гребного спорта для физического воспитания населения.
3. Воспитательное, оздоровительное, гигиеническое, спортивное, прикладное значение гребного спорта.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли гребного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- оценочное понимание значения гребного спорта для воспитательного, оздоровительного, гигиенического и спортивного развития человека;
- сущность и особенности педагогической тренерской деятельности в сфере гребного спорта.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать роль и значение гребного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- характеризовать значение гребного спорта для воспитательного, оздоровительного, гигиенического и спортивного развития человека;
- определять сущность и особенности педагогической тренерской деятельности в сфере гребного спорта;

– выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### *Для подготовки к семинару необходимо:*

– при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– ознакомиться с документами нормативно-правовой базы, регулирующей организацию и осуществление психолого-педагогической деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить задачи, роль и значение гребного спорта в системе физического воспитания в Республике Беларусь;

– усвоить общественно, индивидуально и личностное ценностное воспитательное, оздоровительное, гигиеническое, спортивное значение гребного спорта для человека;

– выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### *Темы рефератов*

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь» и его основные положения.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы и ее основные положения.

3. Престиж профессии тренера в гребных видах спорта.

### *Рекомендуемая литература и информационные источники*

1. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь»: принят Палатой представителей 5 декабря 2013 г.; одобрен Советом Респ. 19 декабря 2013 г. // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы: утверждена Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12 апреля 2016 г. № 303 // Консультант

Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

3. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.

4. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М. : Советский спорт, 2004. – 132 с.

5. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

6. Михайлова, Т.В. Тренер как профессионал / Т.В. Михайлова. – Смоленск, 2004. – 176 с.

7. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

8. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

## ЗАНЯТИЕ 2

### ОРГАНИЗАЦИЯ ГРЕБНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (2 ч.)

#### **Вопросы для подготовки:**

1. Формы руководства и контроль за развитием массовой и спортивной работы в гребном спорте.
2. Секция коллектива физической культуры как основная организационно-структурная единица.
3. Гребной спорт в единой спортивной квалификации.

#### **Студенты должны знать:**

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли гребного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- сущность государственного регулирования развития гребного спорта в Республике Беларусь.
- формы руководства за развитием массовой и спортивной работы в сфере гребного спорта в Республике Беларусь;
- организационно-структурные единицы в системе гребного спорта в Республике Беларусь;
- сущность единой спортивной квалификации и место гребного спорта в ней.

#### **Студенты должны уметь:**

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать роль и значение гребного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- определять сущность государственного регулирования развития гребного спорта в Республике Беларусь;
- выделять формы руководства за развитием массовой и спортивной работы в сфере гребного спорта в Республике Беларусь;

- выделять организационно-структурные единицы в системе гребного спорта в Республике Беларусь и давать их сущностную характеристику;
- определять сущность единой спортивной квалификации;
- определять место гребного спорта в единой спортивной квалификации;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### ***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- ознакомиться с документами нормативно-правовой базы, регулирующей организацию и осуществление психолого-педагогической деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить задачи, роль и значение гребного спорта в системе физического воспитания в Республике Беларусь;
- усвоить оценку роли гребного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- усвоить сущность государственного регулирования развития гребного спорта в Республике Беларусь.
- определить в соответствии с нормативно-правовой базой формы руководства за развитием массовой и спортивной работы в сфере гребного спорта в Республике Беларусь;
- определить в соответствии с нормативно-правовой базой организационно-структурные единицы в системе гребного спорта в Республике Беларусь;
- усвоить сущность единой спортивной квалификации и место гребного спорта в ней;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Нормативно-правовая база, определяющая развитие гребного спорта в

Республики Беларусь.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы и ее основные положения.

3. Основные этапы развития гребного спорта в Республике Беларусь.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь»: принят Палатой представителей 5 декабря 2013 г.: одобрен Советом Респ. 19 декабря 2013 г. // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы: утверждена Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12 апреля 2016 г. № 303 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

3. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.

4. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М. : Советский спорт, 2004. – 132 с.

5. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

6. Михайлова, Т.В. Тренер как профессионал / Т.В. Михайлова. – Смоленск, 2004. – 176 с.

7. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

8. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.



### ЗАНЯТИЕ 3

#### ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БЕЛОРУССКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГРЕБЛИ (2 ч.)

**Вопросы для подготовки:**

1. Белорусская федерация гребли, ее структура и содержание работы.
2. Роль федерации гребли в развитии гребного спорта в Республике Беларусь, в международном спортивном движении.
3. Международные федерации ИКФ и ФИСА. Структура и содержание работы международной федерации гребли.

**Студенты должны знать:**

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли гребного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- сущность деятельности федерации гребли в Республике Беларусь, ее структуру и содержание работы;
- роль федерации гребли в развитии гребного спорта в Республике Беларусь, в международном спортивном движении;
- сущность деятельности Международных федераций ИКФ и ФИСА, их структуру и содержание работы.

**Студенты должны уметь:**

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать роль и значение гребного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- определять сущность деятельности федерации гребли в Республике Беларусь, ее структуру и характеризовать содержание работы;
- характеризовать роль федерации гребли в развитии гребного спорта в Республике Беларусь, в международном спортивном движении;
- определять сущность деятельности Международных федераций ИКФ и ФИСА, их структуру и характеризовать содержание работы;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика

спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### ***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- ознакомиться с документами нормативно-правовой базы, регулирующей организацию и осуществление психолого-педагогической деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить оценку роли гребного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- усвоить роль и значение гребного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- определить сущность деятельности федерации гребли в Республике Беларусь, усвоить ее структуру и сущностное содержание работы;
- усвоить значение федерации гребли в развитии гребного спорта в Республике Беларусь, в международном спортивном движении;
- определить сущность деятельности Международных федераций ИКФ и ФИСА, их структуру и сущностное содержание работы;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Этапы истории Белорусской федерации гребли.
2. Этапы истории Международных федераций ИКФ и ФИСА.
3. Знаменитые гребцы (избирательно).

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь»: принят Палатой представителей 5 декабря 2013 г.: одобрен Советом Респ. 19 декабря 2013 г. // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы: утверждена Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12 апреля 2016 г. № 303 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

3. Международная федерация гребного спорта (International Rowing Federation) [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа : <http://www.worldrowing.com>. – Дата доступа : 14.02.2017.

4. Международная федерация гребли на каноэ (International Canoe Federation) [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа : <http://www.canoeicf.com>. – Дата доступа : 14.02.2017.

5. Белорусская федерация гребли [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа : <http://belarusrowing.by>. – Дата доступа : 14.02.2017.

6. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.

7. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М. : Советский спорт, 2004. – 132 с.

8. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

9. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

## ЗАНЯТИЕ 4

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ (2 ч.)

#### ***Вопросы для подготовки:***

1. Развитие выносливости.
2. Развитие силы.
3. Развитие быстроты.

#### ***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- основные методы, приемы и средства в формировании и развитии качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- положения индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте.

#### ***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать роль качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- определять основные методы, приемы и средства в формировании и развитии качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- составлять алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить роль качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- усвоить сущность и содержание основных методов, приемов и средств формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- усвоить алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- усвоить сущность и содержание положений индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Специфика измерения качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте.
2. Контрольно-диагностический инструментальный измерения достижений спортсменов в гребном спорте.
3. Индивидуальная программа формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
4. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.
5. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы спортивного совершенствования и

высшего спортивного мастерства). – М. : Советский спорт, 2004. – 132 с.

6. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

7. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

8. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

9. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

11. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.

12. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.



**ЗАНЯТИЕ 5**

**ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГРЕБНЫХ СУДОВ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Гребля как средство передвижения древнего человека.
2. Гребные суда античного мира.
3. Использование гребных судов в странах Средиземноморья и Востока в древних и средних веках.
4. Гребной флот Киевской Руси.
5. Значение гребного флота для развития экономики и культуры Киевской Руси.

***Студенты должны знать:***

- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание исторического процесса зарождения и развития гребли как вида передвижения древнего человека;
- эволюцию типов гребных судов в истории;
- значение гребного флота в истории государств и цивилизаций.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать исторический процесс зарождения и развития гребли как вида передвижения древнего человека;
- характеризовать процесс эволюции типов гребных судов в истории;
- определять значение гребного флота в истории государств и цивилизаций;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной



## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить сущность и содержание исторического процесса зарождения и развития гребли как вида передвижения древнего человека;

– усвоить значение гребного флота в истории государств и цивилизаций.

– усвоить информацию об эволюции типов гребных судов в истории;

– выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Этапы истории гребного флота.

2. Эволюция типов гребных судов в истории цивилизации.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

2. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.

3. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

4. Неминущий, Г.П. История развития гребного спорта / Г.П. Неминущий. – Ростов н/Д : Спорт, 1995. – 327 с.

5. Ханке, Х. Люди, корабли, океаны / Х. Ханке. – М. : Судостроение, 2000. – 420 с.

6. Чупрун, А.К. История развития гребли и гребного флота России: учеб. пособие / А.К. Чупрун, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2008. – 90 с.

7. Энциклопедия «Техника» // Гребные суда. – М. : Росмэн, 2006. – 487 с.

## ЗАНЯТИЕ 6

### ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГРЕБЛИ (2 ч.)

#### ***Вопросы для подготовки:***

1. Торговые пути из «варяг в греки», «из варяг в арабы». Походы восточных славян на Константинополь и Византию на гребных судах.
2. «Янтарный путь» в Европе и на белорусских землях.
3. Возникновение городов на местах волока гребных судов.
4. Петр I – основатель русского гребного торгового и военно-морского флотов. Азовские походы Петра I.
5. Русский гребной флот в битвах под Гангутом и Гренгамом.
6. Создание Петром I первого в мире яхт-клуба.

#### ***Студенты должны знать:***

- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание исторического процесса зарождения и развития гребли как вида передвижения человека в древности;
- эволюцию типов гребных судов в истории;
- значение гребного флота в истории государств и цивилизаций.

#### ***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать исторический процесс зарождения и развития гребли как вида передвижения человека в древности;
- характеризовать процесс эволюции типов гребных судов в истории;
- определять значение гребного флота в истории государств и цивилизаций;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

#### ***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить сущность и содержание исторического процесса развития гребли как вида передвижения человека;

– усвоить значение гребного флота в истории государств и цивилизаций.

– усвоить информацию об эволюции типов гребных судов в истории;

– выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Этапы истории гребного флота.

2. Эволюция типов гребных судов в истории.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

2. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.

3. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

4. Неминуший, Г.П. История развития гребного спорта / Г.П. Неминуший. – Ростов н/Д : Спорт, 1995. – 327 с.

5. Ханке, Х. Люди, корабли, океаны / Х. Ханке. – М. : Судостроение, 2000. – 420 с.

6. Чупрун, А.К. История развития гребли и гребного флота России: учеб. пособие / А.К. Чупрун, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2008. – 90 с.

7. Энциклопедия «Техника» // Гребные суда. – М. : Росмэн, 2006. – 487 с.

**ЗАНЯТИЕ 7**

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Развитие скоростной выносливости.
3. Развитие быстроты.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;
- основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;
- алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;
- положения индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать роль скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;
- определять основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;
- составлять алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;

– выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### ***Для подготовки к семинару необходимо:***

– при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить роль скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание основных методов, приемов и средств в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;

– усвоить алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание положений индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Специфика измерения скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте.

2. Контрольно-диагностический инструментарий достижений спортсменов в гребном спорте.

3. Индивидуальная программа формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

3. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /

М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

4. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.

5. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.

6. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

7. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

8. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

9. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

11. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.

12. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.



**ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ К РАЗДЕЛУ II.  
ОСНОВЫ ГРЕБНОГО СПОРТА**

**ЗАНЯТИЕ 8. ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ГРЕБНОГО СПОРТА (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Свидетельства о проведении соревнования на торговых и военных гребных судах в странах античного мира.
2. Возникновение спортивной гребли в странах Запада и на Американском континенте.
3. Первые официальные соревнования гребцов-профессионалов и гребцов-любителей.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание исторического процесса зарождения и развития гребли как вида человека в древности;
- значение гребного флота в истории государств и цивилизаций.
- исторические традиции развития гребного спорта и гребных судов в Европе и на Американском континенте;
- правовые признаки, позволяющие различать гребцов-профессионалов и гребцов-любителей;
- соревновательные традиции в развитии гребного спорта.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать исторический процесс зарождения и развития гребли как вида передвижения человека в древности;
- определять значение гребного флота в истории государств и цивилизаций.
- выделять исторические традиции развития гребного спорта и гребных судов в Европе и на Американском континенте;



- выделять соревновательные традиции в развитии гребного спорта;
- различать правовые признаки гребцов-профессионалов и гребцов-любителей;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### ***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить понимание исторического процесса зарождения и развития гребли как вида передвижения человека в древности;
- усвоить значение гребного флота в истории государств и цивилизаций.
- охарактеризовать исторические традиции развития гребного спорта и гребных судов в Европе и на Американском континенте;
- усвоить соревновательные традиции в развитии гребного спорта;
- усвоить правовые признаки, позволяющие различать гребцов-профессионалов и гребцов-любителей;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Соревновательные традиции в гребных видах спорта в Европе.
2. Соревновательные традиции в гребных видах спорта на Американском континенте.
3. Правовые характеристики статуса гребца-профессионала.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
2. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
3. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего

педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

4. Неминуший, Г.П. История развития гребного спорта / Г.П. Неминуший. – Ростов н/Д : Спорт, 1995. – 327 с.

5. Ханке, Х. Люди, корабли, океаны / Х. Ханке. – М. : Судостроение, 2000. – 420 с.

6. Чупрун, А.К. История развития гребли и гребного флота России: учеб. пособие / А.К. Чупрун, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2008. – 90 с.

7. Энциклопедия «Техника» // Гребные суда. – М. : Росмэн, 2006. – 487 с.

**ЗАНЯТИЕ 9. ВОЗНИКНОВЕНИЕ ГРЕБНЫХ КЛУБОВ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Создание международной федерации по гребному спорту.
2. Первые международные соревнования.
3. Развитие гребного спорта в дореволюционной России.
4. Возникновение гребных клубов и их роль в развитии гребного спорта.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание исторического процесса развития гребли;
- значение гребного флота в истории государств и цивилизаций.
- исторические традиции развития гребного спорта и гребных судов в Европе и на американском континенте;
- соревновательные традиции в развитии гребного спорта.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать исторический процесс развития гребли;
- определять значение гребного флота в истории государств и цивилизаций.
- выделять исторические традиции развития гребного спорта;
- выделять соревновательные традиции в развитии гребного спорта;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ,

академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- охарактеризовать исторические традиции развития гребного спорта;
- охарактеризовать соревновательные традиции в развитии гребного спорта;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Соревновательные традиции в гребных видах спорта в России.
2. Старейшие гребные клубы в истории гребли.
3. Гребные регаты и история их зарождения.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
2. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
3. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
4. Неминуций, Г.П. История развития гребного спорта / Г.П. Неминуций. – Ростов н/Д : Спорт, 1995. – 327 с.
5. Ханке, Х. Люди, корабли, океаны / Х. Ханке. – М. : Судостроение, 2000. – 420 с.
6. Чупрун, А.К. История развития гребли и гребного флота России: учеб. пособие / А.К. Чупрун, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2008. – 90 с.

**ЗАНЯТИЕ 10. ПЕРВЫЕ ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ  
РУССКИХ ГРЕБЦОВ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Участие русских гребцов в международных встречах.
2. Роль Всероссийского союза гребных обществ в развитии гребного спорта в дореволюционной России.
3. Первые спортивные соревнования в России.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание исторического процесса развития гребли;
- значение гребного флота в истории государств и цивилизаций.
- исторические традиции развития гребного спорта и гребных судов в России;
- соревновательные традиции в развитии гребного спорта в России.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать исторический процесс развития гребли;
- определять значение гребного флота в истории государств и цивилизаций.
- выделять исторические традиции развития гребного спорта в России;
- выделять соревновательные традиции в развитии гребного спорта в России;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– охарактеризовать исторические традиции развития гребного спорта в России;

– охарактеризовать соревновательные традиции в развитии гребного спорта в России;

– выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Соревновательные традиции в гребных видах спорта в России.
2. Старейшие гребные клубы в истории России.
3. Гребные регаты в истории России и история их зарождения.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

2. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.

3. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Елишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

4. Неминуший, Г.П. История развития гребного спорта / Г.П. Неминуший. – Ростов н/Д : Спорт, 1995. – 327 с.

5. Ханке, Х. Люди, корабли, океаны / Х. Ханке. – М. : Судостроение, 2000. – 420 с.

6. Чупрун, А.К. История развития гребли и гребного флота России: учеб. пособие / А.К. Чупрун, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2008. – 90 с.

**ЗАНЯТИЕ 11. ДОСТИЖЕНИЯ ГРЕБЦОВ В ПРЕДВОЕННЫЕ ГОДЫ  
(2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Развитие гребного спорта в России в послевоенный период.
2. Выход российских гребцов на международную арену.
3. Белорусские гребцы на международной арене.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание исторического процесса развития гребли;
- исторические традиции развития гребного спорта и гребных судов в России и Беларуси;
- соревновательные традиции в гребном спорте в России и Беларуси развитии гребного спорта (в том числе и международные);
- важнейшие достижения отечественных гребцов на международных соревнованиях.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- выделять исторические традиции развития гребного спорта в России и Беларуси;
- выделять соревновательные традиции в развитии гребного спорта в России и Беларуси с учетом выхода атлетов на международную арену;
- выделять важнейшие достижения отечественных гребцов России и Беларуси на международной арене;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.



***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- охарактеризовать исторические традиции развития гребного спорта в России и Беларуси;
- охарактеризовать соревновательные традиции в развитии гребного спорта в России и Беларуси;
- изучить учебную информацию о важнейших достижениях гребцов в России и Беларуси на международной арене;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Достижения советских гребцов на международной арене.
2. Проведение гребных регат в СССР
3. Достижения белорусских гребцов в составе сборных команд Республики Беларусь на международной арене.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
2. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
3. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
4. Неминуший, Г.П. История развития гребного спорта / Г.П. Неминуший. – Ростов н/Д : Спорт, 1995. – 327 с.
5. Ханке, Х. Люди, корабли, океаны / Х. Ханке. – М. : Судостроение, 2000. – 420 с.
6. Чупрун, А.К. История развития гребли и гребного флота России: учеб. пособие / А.К. Чупрун, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2008. – 90 с.

---

## ЗАНЯТИЕ 12. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ГРЕБНОГО СПОРТА (2 ч.)

### ***Вопросы для подготовки:***

1. Особенности внешней среды, в которой протекает учебно-тренировочная и спортивная деятельность гребцов.
2. Характер движений, пространственные и временные показатели. Содержание мышечной работы. Величины энерготрат и способы регуляции восстановительных процессов.
3. Классификация деятельности гребцов по мощности выполненной работы и пути ее преимущественного энергетического обеспечения. Характер воздействия нагрузок в гребном спорте на организм спортсмена.

### ***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- сущность средового фактора в условиях осуществления учебно-тренировочной и спортивной деятельности гребцов;
- сущность и особенности соотносимости характера движений, пространственных и временных показателей в гребле;
- сущность и особенности соотносимости содержания мышечной работы гребца, величины его энерготрат;
- существующую в науке классификацию деятельности гребцов по мощности выполненной работы и пути ее преимущественного энергетического обеспечения;
- сущность и характер воздействия нагрузок на организм спортсмена в гребном спорте;
- сущность процесса восстановления у спортсменов в гребных видах спорта;
- способы регуляции восстановительных процессов у спортсменов в гребных видах спорта.

### ***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

- выделять сущность средового фактора в условиях осуществления учебно-тренировочной и спортивной деятельности гребцов;
- характеризовать сущность и особенности соотносимости характера движений, пространственных и временных показателей в гребле;
- характеризовать сущность и особенности соотносимости содержания мышечной работы гребца, величины его энерготрат;
- выделять существующую в науке классификацию деятельности гребцов по мощности выполненной работы и пути ее преимущественного энергетического обеспечения;
- характеризовать сущность и характер воздействия нагрузок на организм спортсмена в гребном спорте;
- определять сущность процесса восстановления у спортсменов в гребных видах спорта;
- характеризовать способы регуляции восстановительных процессов у спортсменов в гребных видах спорта;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### *Для подготовки к семинару необходимо:*

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- усвоить сущность средового фактора в условиях осуществления учебно-тренировочной и спортивной деятельности гребцов;
- усвоить сущность и особенности соотносимости характера движений, пространственных и временных показателей в гребле;
- усвоить сущность и особенности соотносимости содержания мышечной работы гребца, величины его энерготрат;
- изучить существующую в науке классификацию деятельности гребцов по мощности выполненной работы и пути ее преимущественного энергетического обеспечения;
- усвоить сущность и характер воздействия нагрузок на организм спортсмена в гребном спорте;
- усвоить сущность процесса восстановления у спортсменов в гребных видах спорта;
- изучить способы регуляции восстановительных процессов у спортсменов в гребных видах спорта.
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика

спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Факторы, определяющие эффективность организации и осуществления учебно-тренировочной деятельности спортсменов в гребных видах спорта.
2. Биохимические основы мышечной деятельности гребца.
3. Методы предъявления нагрузок в тренировочной деятельности гребца.
4. Методы восстановления спортсменов в гребных видах спорта.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
3. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.
4. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.
5. Лебедева, С.А. Восстановление работоспособности спортсменов при занятиях гребным спортом / С.А. Лебедева, Е.В. Тяглова, Ю.П. Корнилов Т.М. бундикова. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2008. – 179 с.
6. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.
7. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
8. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
9. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.
10. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.

---

**ЗАНЯТИЕ 13. ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ ГРЕБНОГО СПОРТА  
(2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Критерии оценки уровня развития специальной работоспособности гребца.
2. Причины травм в гребном спорте и их профилактика.
3. Характеристика правил, регулирующих деятельность гребца: их сложность, характер воздействия на деятельность спортсмена.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- сущность специальной работоспособности гребца и критериев оценки уровня ее развития;
- причины травм в гребном спорте;
- методы профилактики спортивного травматизма в гребном спорте;
- сущность и особенности правил, регулирующих деятельность гребца.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать сущность специальной работоспособности гребца и критериев оценки уровня ее развития;
- выделять причины травм в гребном спорте;
- определять методы профилактики спортивного травматизма в гребном спорте и применять их в практике осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- характеризовать сущность и особенности правил, регулирующих деятельность гребца.
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и

каное, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- изучить сущность специальной работоспособности гребца и критериев оценки уровня ее развития;
- изучить причины травм в гребном спорте;
- изучить и освоить методы профилактики спортивного травматизма в гребном спорте;
- усвоить сущность и особенности правил, регулирующих деятельность гребца.
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Профилактика спортивного травматизма в гребле.
2. Методы эффективной адаптации спортсменов в посттравматический период в гребных видах спорта.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
4. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.
5. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.
6. Лебедева, С.А. Восстановление работоспособности спортсменов при занятиях гребным спортом / С.А. Лебедева, Е.В. Тяглова, Ю.П. Корнилов Т.М. бундикова. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2008. – 179 с.



7. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

8. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

9. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

10. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.

11. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.



**Вопросы для подготовки:**

1. Развитие выносливости.
2. Развитие силы.
3. Развитие быстроты.

**Студенты должны знать:**

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- основные методы, приемы и средства в формировании и развитии качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- положения индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте.

**Студенты должны уметь:**

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать роль качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- определять основные методы, приемы и средства в формировании и развитии качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- составлять алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить роль качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- усвоить сущность и содержание основных методов, приемов и средств формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- усвоить алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- усвоить сущность и содержание положений индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Специфика измерения качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте.
2. Контрольно-диагностический инструментальный измерения достижений спортсменов в гребном спорте.
3. Гендерный аспект индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
4. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.
5. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы спортивного совершенствования и

высшего спортивного мастерства). – М. : Советский спорт, 2004. – 132 с.

6. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

7. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

8. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

9. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

11. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.

12. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.

**ЗАНЯТИЕ 15. КЛАССИФИКАЦИЯ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Определение понятий: классификация и терминология.
2. Развитие принципов построения классификации в гребном спорте.
3. Классификация спортсменов по возрастным группам в видах гребного спорта.
4. Классификация по уровню спортивной подготовки.
5. Классификация судов по количеству гребцов.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- основные принципы построения классификации в гребном спорте;
- классификацию спортсменов по возрастным группам в видах гребного спорта;
- классификацию по уровню спортивной подготовки;
- классификацию судов по количеству гребцов.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- выделять основные принципы построения классификации в гребном спорте;
- определять классификацию спортсменов по возрастным группам в видах гребного спорта;
- определять классификацию по уровню спортивной подготовки;
- определять классификацию судов по количеству гребцов.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и

в материалах рекомендуемой литературы;

– ознакомиться с документами нормативно-правовой базы, регулирующей организацию и осуществление психолого-педагогической деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– усвоить новые принципы построения классификации в гребном спорте;

– усвоить классификацию спортсменов по возрастным группам в видах гребного спорта;

– усвоить классификацию по уровню спортивной подготовки;

– усвоить классификацию судов по количеству гребцов.

– выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Положение о единой спортивной классификации, ее сущность и содержание.

2. Классификации в гребных видах спорта.

3. Олимпийская классификация в гребле.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь»: принят Палатой представителей 5 декабря 2013 г.: одобрен Советом Респ. 19 декабря 2013 г. // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы: утверждена Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12 апреля 2016 г. № 303 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

3. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.

4. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М. : Советский спорт, 2004. – 132 с.

5. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

6. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

**ЗАНЯТИЕ 16. ТЕРМИНОЛОГИЯ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Значение терминологии в гребном спорте и требования к ней.
2. Терминология в судейской практике.
3. Основные термины и понятия.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- ознакомиться с документами нормативно-правовой базы, регулирующей организацию и осуществление психолого-педагогической деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и



каное, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Понятийно-терминологический аппарат Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь».

2. Понятийно-терминологический аппарат Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь»: принят Палатой представителей 5 декабря 2013 г.: одобрен Советом Респ. 19 декабря 2013 г. // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы: утверждена Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12 апреля 2016 г. № 303 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

3. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.

4. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.

5. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

6. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

7. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

8. Чупрун, А.К. История развития гребли и гребного флота России: учеб. пособие / А.К. Чупрун, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2008. – 90 с.

---

## ЗАНЯТИЕ 17. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ (2 ч.)

### ***Вопросы для подготовки:***

1. Суда для гребного спорта, требования, предъявляемые к ним.
2. Материал для изготовления гребных судов.
3. Уключинные гребные суда.
4. Взаимосвязь техники гребли с конструктивными особенностями гребных судов.

### ***Студенты должны знать:***

- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- требования, предъявляемые к гребным судам;
- технологические аспекты изготовления гребных судов, их оснастки и гребного инвентаря;
- обусловленность техники гребли с конструктивными особенностями гребных судов.

### ***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- определять требования, предъявляемые к гребным судам;
- выделять технологические аспекты изготовления гребных судов, их оснастки и гребного инвентаря;
- выделять детерминированность техники гребли спортсмена конструктивными особенностями гребного судна;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### ***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ,

академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить требования, предъявляемые к гребным судам;
- изучить технологические аспекты изготовления гребных судов, их оснастки и гребного инвентаря;
- изучить обусловленность техники гребли спортсмена конструктивными особенностями гребного судна;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Традиции создания гребных судов в истории гребных видов спорта.
2. Современные технологии создания спортивных лодок.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
2. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
3. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
4. Неминущий, Г.П. История развития гребного спорта / Г.П. Неминущий. – Ростов н/Д : Спорт, 1995. – 327 с.
5. Ханке, Х. Люди, корабли, океаны / Х. Ханке. – М. : Судостроение, 2000. – 420 с.
6. Чупрун, А.К. История развития гребли и гребного флота России: учеб. пособие / А.К. Чупрун, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2008. – 90 с.
7. Энциклопедия «Техника» // Гребные суда. – М. : Росмэн, 2006. – 487 с.

**ЗАНЯТИЕ 18. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ  
К УКЛЮЧИНАМ И ОТВОДАМ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Устройство подвижных и неподвижных сидений для гребцов. Подножка. Рулевое управление.
2. Особенности изготовления корпусов байдарок и каноэ.
3. Весла для гребного спорта. Материал для изготовления весел. Выбор весла и подготовка к использованию.
4. Технические требования, определение ходовых качеств гребных судов.

***Студенты должны знать:***

- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- требования, предъявляемые к гребным судам;
- технологические аспекты изготовления гребных судов, их оснастки и гребного инвентаря;
- обусловленность техники гребли с конструктивными особенностями гребных судов.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- определять требования, предъявляемые к гребным судам;
- выделять технологические аспекты изготовления гребных судов, их оснастки и гребного инвентаря;
- определять требования, предъявляемые к ходовым качествам гребных судов;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить требования, предъявляемые к гребным судам;
- изучить технологические аспекты изготовления гребных судов, их оснастки и гребного инвентаря;
- изучить требования, предъявляемые к ходовым качествам гребных судов;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Традиции создания лодочного инвентаря в истории гребных видов спорта.
2. Современные технологии создания спортивных лодок и лодочного инвентаря.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
2. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
3. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
4. Неминуший, Г.П. История развития гребного спорта / Г.П. Неминуший. – Ростов н/Д : Спорт, 1995. – 327 с.
5. Ханке, Х. Люди, корабли, океаны / Х. Ханке. – М. : Судостроение, 2000. – 420 с.
6. Чупрун, А.К. История развития гребли и гребного флота России: учеб. пособие / А.К. Чупрун, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2008. – 90 с.
7. Энциклопедия «Техника» // Гребные суда. – М. : Росмэн, 2006. – 487 с.

**ЗАНЯТИЕ 19. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ГРЕБЦОВ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Развитие скоростной выносливости.
3. Развитие быстроты.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;
- основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;
- алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;
- положения индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать роль скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;
- определять основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;
- составлять алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;



– выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### ***Для подготовки к семинару необходимо:***

– при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить роль скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание основных методов, приемов и средств в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;

– усвоить алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание положений индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Специфика измерения скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте.

2. Контрольно-диагностический инструментарий достижений спортсменов в гребном спорте.

3. Индивидуальная программа формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

3. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /



М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

4. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.

5. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.

6. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

7. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

8. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

9. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

11. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.

12. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.

**ЗАНЯТИЕ 20. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ХОДОВЫХ КАЧЕСТВ  
ГОНОЧНЫХ СУДОВ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Подбор гребных судов в соответствии с индивидуальными особенностями экипажа.
2. Подбор весел для гребли на байдарках и каноэ академической гребли.
3. Знакомство со спортивными гребными судами и веслами зарубежного производства.
4. Правила хранения гребного инвентаря.
5. Требования к эксплуатационным свойствам спортивного инвентаря для занятий гребными видами спорта.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- требования к эксплуатационным свойствам гребных судов и спортивного инвентаря;
- требования к подбору гребных судов в их обусловленности индивидуальными особенностями экипажа спортивной лодки или индивидуального спортсмена;
- требования к подбору гребного инвентаря и регулировке оснастки судов;
- требования к хранению лодок и гребного инвентаря.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- определять требования к эксплуатационным свойствам гребных судов и спортивного инвентаря;
- определять требования к подбору гребных судов в их обусловленности индивидуальными особенностями экипажа спортивной лодки или индивидуального спортсмена;
- определять требования к подбору гребного инвентаря и регулировке

оснастки судов;

- определять требования к хранению лодок и гребного инвентаря.
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### *Для подготовки к семинару необходимо:*

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- ознакомиться с документами нормативно-правовой базы, регулирующей организацию и осуществление психолого-педагогической деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- изучить и усвоить требования к эксплуатационным свойствам гребных судов и спортивного инвентаря;
- изучить и усвоить требования к подбору гребных судов в их обусловленности индивидуальными особенностями экипажа спортивной лодки или индивидуального спортсмена;
- изучить и усвоить требования к подбору гребного инвентаря и регулировке оснастки судов;
- изучить и усвоить требования к хранению лодок и гребного инвентаря.
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### *Темы рефератов*

1. Основные требования к хранению спортивных лодок и оснастки в гребных видах спорта.
2. Основные требования к хранению спортивного инвентаря в гребных видах спорта.

### *Рекомендуемая литература и информационные источники*

1. Бурлаков, И. Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуший. – Ростов н/Д : Спорт, 1998. – 173 с.
2. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. :

Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

3. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.

4. Корнилов, Ю.П. Спортивная гребля на байдарках: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 246 с.

5. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

6. Неминущий, Г.П. История развития гребного спорта / Г.П. Неминущий. – Ростов н/Д : Спорт, 1995. – 327 с.

7. Ханке, Х. Люди, корабли, океаны / Х. Ханке. – М. : Судостроение, 2000. – 420 с.

8. Энциклопедия «Техника» // Гребные суда. – М. : Росмэн, 2006. – 487 с.

---

**ЗАНЯТИЕ 21. РЕМОНТНЫЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ РАБОТ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Последовательность выполнения ремонтных и восстановительных работ на гребной базе.
2. Сооружения для занятий гребным спортом: водно-спортивные базы; эллинги; зимние гребные бассейны.
3. Места размещения на хранение и ремонт гребного инвентаря.
4. Устройство и оборудование дистанций на искусственных гребных каналах и водных акваториях.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- требования к эксплуатационным свойствам сооружений для занятий гребным спортом (водно-спортивные базы; эллинги; зимние гребные бассейны);
- алгоритмическую последовательность выполнения ремонтных и восстановительных работ на гребной базе;
- требования к местам хранения и ремонта спортивных лодок, гребного инвентаря и оснастки судов;
- оборудование и требования к обустройству дистанций на искусственных гребных каналах и водных акваториях.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- определять требования к эксплуатационным свойствам сооружений для занятий гребным спортом (водно-спортивные базы; эллинги; зимние гребные бассейны);
- выстраивать алгоритмическую последовательность выполнения ремонтных и восстановительных работ на гребной базе;
- определять требования к местам хранения и ремонта спортивных лодок, гребного инвентаря и оснастки судов;

- определять необходимое оборудование и требования к обустройству дистанций на искусственных гребных каналах и водных акваториях.
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### *Для подготовки к семинару необходимо:*

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- ознакомиться с документами нормативно-правовой базы, регулирующей организацию и осуществление психолого-педагогической деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- изучить и усвоить требования к эксплуатационным свойствам сооружений для занятий гребным спортом (водно-спортивные базы; эллинги; зимние гребные бассейны);
- изучить и усвоить алгоритмическую последовательность выполнения ремонтных и восстановительных работ на гребной базе;
- изучить и усвоить требования к местам хранения и ремонта спортивных лодок, гребного инвентаря и оснастки судов;
- изучить оборудование и усвоить требования к обустройству дистанций на искусственных гребных каналах и водных акваториях.
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### *Темы рефератов*

1. Процесс обустройства дистанций на искусственных гребных каналах и водных акваториях в подготовительный и предсоревновательный период.
2. Проверочные мероприятия по выполнению регламента хранения лодочного инвентаря в гребном спорте.

### *Рекомендуемая литература и информационные источники*

1. Бурлаков, И. Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуший. – Ростов н/Д : Спорт, 1998. – 173 с.

2. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
3. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
4. Корнилов, Ю.П. Спортивная гребля на байдарках: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 246 с.
5. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.



**ЗАНЯТИЕ 22. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ И ПРАВИЛА ПЛАВАНИЯ ПО ВНУТРЕННИМ СУДОХОДНЫМ ПУТЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Организация спасательной службы на гребных судах.
2. Виды спасательных средств и правила пользования ими.
3. Приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по гребным видам спорта;
- требования к технике безопасности при проведении подготовительных, ремонтных и восстановительных работ на территории водно-спортивных баз, гребных бассейнов, гребных каналов и водных акваторий;
- требования к организации спасательной службы на территории водно-спортивных баз, гребных бассейнов, гребных каналов и водных акваторий;
- виды спасательных средств и правила пользования ими;
- практические приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим;
- профилактические меры по предупреждению спортивного травматизма и несчастных случаев на территории водно-спортивных баз, гребных бассейнов, гребных каналов и водных акваторий.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- определять требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по гребным видам спорта;
- определять требования к технике безопасности при проведении

подготовительных, ремонтных и восстановительных работ на территории водно-спортивных баз, гребных бассейнов, гребных каналов и водных акваторий

– определять требования к организации спасательной службы на территории водно-спортивных баз, гребных бассейнов, гребных каналов и водных акваторий;

– применять на практике виды спасательных средств и правила пользования ими;

– применять практические приемы использования спасательных средств при оказании помощи пострадавшим;

– организовывать профилактические мероприятия по предупреждению спортивного травматизма и несчастных случаев на территории водно-спортивных баз, гребных бассейнов, гребных каналов и водных акваторий.

– выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### ***Для подготовки к семинару необходимо:***

– при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– ознакомиться с документами нормативно-правовой базы, регулирующей организацию и осуществление психолого-педагогической деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– изучить требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по гребным видам спорта;

– изучить требования к технике безопасности при проведении подготовительных, ремонтных и восстановительных работ на территории водно-спортивных баз, гребных бассейнов, гребных каналов и водных акваторий;

– изучить требования к организации спасательной службы на территории водно-спортивных баз, гребных бассейнов, гребных каналов и водных акваторий;

– изучить виды спасательных средств и правила пользования ими;

– освоить практические приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим;

– освоить профилактические мероприятия по предупреждению

спортивного травматизма и несчастных случаев на территории водно-спортивных баз, гребных бассейнов, гребных каналов и водных акваторий.

– выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### ***Темы рефератов***

1. Организация спасательной службы на территории водно-спортивных баз, гребных бассейнов, гребных каналов и водных акваторий.

2. Система спасательных мероприятий в процессе организации учебно-тренировочной и спортивной деятельности в гребном спорте.

3. Системная организация мероприятий по предупреждению спортивного травматизма и несчастных случаев на территории водно-спортивных баз, гребных бассейнов, гребных каналов и водных акваторий в гребных видах спорта.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь»: принят Палатой представителей 5 декабря 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 декабря 2013 г. // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

2. Бурлаков, И. Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуший. – Ростов н/Д : Спорт, 1998. – 173 с.

3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

4. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.

5. Корнилов, Ю.П. Спортивная гребля на байдарках: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 246 с.

6. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

---

**ЗАНЯТИЕ 23. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Развитие выносливости;
2. Развитие силы;
3. Развитие быстроты.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- основные методы, приемы и средства в формировании и развитии качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- положения индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать роль качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- определять основные методы, приемы и средства в формировании и развитии качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- составлять алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить роль качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- усвоить сущность и содержание основных методов, приемов и средств формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- усвоить алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- усвоить сущность и содержание положений индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Специфика измерения качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте.
2. Контрольно-диагностический инструментальный измерения достижений спортсменов в гребном спорте.
3. Индивидуальная программа формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
4. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.
5. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы спортивного совершенствования и

высшего спортивного мастерства). – М. : Советский спорт, 2004. – 132 с.

6. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

7. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

8. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

9. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

11. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.

12. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.



**ЗАНЯТИЕ 24. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ  
ПО ГРЕБНОМУ СПОРТУ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Цель и задачи проведения соревнований по гребному спорту.
2. Место соревнований в учебно-тренировочном процессе.
3. Классификация соревнований.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- классификацию соревнований в гребных видах спорта;
- основные нормативно-правовые и регламентные требования к проведению спортивных соревнований в гребных видах спорта;
- алгоритм организации и проведения спортивных мероприятий в гребных видах спорта;
- требования техники безопасности при проведении соревнований в гребных видах спорта.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- определять классификацию соревнований в гребных видах спорта;
- определять основные нормативно-правовые и регламентные требования к проведению спортивных соревнований в гребных видах спорта;
- выстраивать алгоритм организации и проведения спортивных мероприятий в гребных видах спорта;
- определять требования техники безопасности при проведении соревнований в гребных видах спорта;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.



***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- ознакомиться с документами нормативно-правовой базы, регулирующей организацию и осуществление психолого-педагогической деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- изучить и усвоить классификацию соревнований в гребных видах спорта;
- изучить и усвоить основные нормативно-правовые и регламентные требования к проведению спортивных соревнований в гребных видах спорта;
- практически выстроить алгоритм организации и проведения спортивных мероприятий в гребных видах спорта;
- изучить и усвоить требования техники безопасности при проведении соревнований в гребных видах спорта;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Темы рефератов***

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь» и его основные положения.
2. Программа проведения спортивных мероприятий в гребных видах спорта.
3. Средства обеспечения безопасного проведения спортивных мероприятий в гребных видах спорта.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь»: принят Палатой представителей 5 декабря 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 декабря 2013 г. // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.
2. Бурлаков, И. Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуший. – Ростов н/Д : Спорт, 1998. – 173 с.
3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

4. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
5. Корнилов, Ю.П. Спортивная гребля на байдарках: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 246 с.
6. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

***Вопросы для подготовки:***

1. Планирование соревнований.
2. Положение о соревнованиях. Подготовка соревнований.
3. Состав судейской бригады и обязанности судей.
4. Финансирование соревнований

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- классификацию соревнований в гребных видах спорта;
- основные нормативно-правовые и регламентные требования к проведению спортивных соревнований в гребных видах спорта в соответствии с существующими положениями (требования к участникам, судейскому корпусу, оборудованию и обустройству водной акватории и т.д.);
- алгоритм организации и проведения спортивных мероприятий в гребных видах спорта с учетом всех этапов подготовки;
- требования техники безопасности при проведении соревнований в гребных видах спорта.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- определять классификацию соревнований в гребных видах спорта;
- определять основные нормативно-правовые и регламентные требования к проведению спортивных соревнований в гребных видах спорта;
- выстраивать алгоритм организации и проведения спортивных мероприятий в гребных видах спорта;
- определять требования техники безопасности при проведении соревнований в гребных видах спорта;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- ознакомиться с документами нормативно-правовой базы, регулирующей организацию и осуществление психолого-педагогической деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- изучить и усвоить классификацию соревнований в гребных видах спорта;
- изучить и усвоить основные нормативно-правовые и регламентные требования к проведению спортивных соревнований в гребных видах спорта;
- практически выстроить алгоритм организации и проведения спортивных мероприятий в гребных видах спорта;
- изучить и усвоить требования техники безопасности при проведении соревнований в гребных видах спорта;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Темы рефератов***

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь» и его основные положения.
2. Программа проведения спортивных мероприятий в гребных видах спорта.
3. Средства обеспечения безопасного проведения спортивных мероприятий в гребных видах спорта.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь»: принят Палатой представителей 5 декабря 2013 г.: одобрен Советом Респ. 19 декабря 2013 г. // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.
2. Бурлаков, И. Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуший. – Ростов н/Д : Спорт, 1998. – 173 с.

3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

4. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.

5. Корнилов, Ю.П. Спортивная гребля на байдарках: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 246 с.

6. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

**ЗАНЯТИЕ 26. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ГРЕБЦОВ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Развитие скоростной выносливости.
3. Развитие быстроты.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;
- основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;
- алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;
- положения индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать роль скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;
- определять основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;
- составлять алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;

– выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### ***Для подготовки к семинару необходимо:***

– при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить роль скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание основных методов, приемов и средств в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;

– усвоить алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание положений индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Специфика измерения скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте.

2. Контрольно-диагностический инструментарий достижений спортсменов в гребном спорте.

3. Индивидуальная программа формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в гребном спорте.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

2. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

3. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма



Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.

4. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М. : Советский спорт, 2004. – 132 с.

5. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

6. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

7. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

8. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

9. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

10. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.

11. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.

**ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ К РАЗДЕЛУ III.  
ВИДЫ ГРЕБНОГО СПОРТА**

**ЗАНЯТИЕ 27-29. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ (6 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Общая характеристика техники гребли.
2. Биомеханическая гребная система.
3. Факторы, определяющие технику гребли.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- общую характеристику и специфику техники гребли в соответствии с ее видами;
- сущность биомеханической гребной системы и характеристику ее компонентов;
- факторы, детерминирующие технику спортивной гребли, и их характеристики.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать технику гребли и выделять ее особенности в соответствии с видами спортивной гребли;
- определять сущность биомеханической гребной системы и характеризовать ее компоненты;
- характеризовать факторы, детерминирующие технику спортивной гребли;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- изучить технику гребли с учетом ее особенностей в различных видах спортивной гребли;
- изучить и усвоить сущность биомеханической гребной системы и характеристики ее компонентов;
- изучить факторы, детерминирующие технику спортивной гребли;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Характеристика техники гребца в академической гребле.
2. Характеристика техники гребца в гребле на байдарках и каноэ.
3. Биомеханическая гребная система и ее компоненты.
4. Факторы, определяющие технику гребца в гребле.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.
2. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.
3. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.
4. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
5. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
6. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б.

Иссурин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.

7. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

8. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

9. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

**ЗАНЯТИЕ 30-31. ТЕХНИКА ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ (4 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Основное положение гребца в лодке. Исходное положение.
2. Цикл движений и его составные части. Общая характеристика гребного цикла.
3. Основные временные характеристики фаз цикла движений.
4. Траектория движений весла.
5. Работа весла в воде как движителя лодки.
6. Взаимодействие сил, возникающих на лопасти весла в различных фазах гребка.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- общую характеристику и специфику техники гребли на байдарках в сравнении с техниками гребли в других ее видах;
- характеристики цикла движений и его составные компоненты;
- сущность и физические характеристики компонентов гребной системы;
- факторы, детерминирующие технику спортивной гребли на байдарках, и их характеристики.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать технику гребли на байдарках и выделять ее особенности в сравнении с другими видами спортивной гребли;
- характеризовать цикл движений и его составные компоненты;
- определять сущность и физические характеристики компонентов гребной системы;
- характеризовать факторы, детерминирующие технику спортивной гребли на байдарках;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика

спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### ***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- изучить технику гребли на байдарках с учетом ее особенностей в сравнении с другими видами спортивной гребли;
- изучить и усвоить характеристики цикла движений и его составные компоненты;
- изучить и усвоить сущность и физические характеристики компонентов гребной системы;
- изучить факторы, детерминирующие технику спортивной гребли на байдарках, и усвоить их характеристики;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Характеристика техники гребли на байдарках.
2. Биомеханическая гребная система и ее компоненты в гребле на байдарках.
3. Факторы, определяющие технику гребли на байдарках.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.
2. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.
3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

4. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
5. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.
6. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.
7. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.
8. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
9. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.



***Вопросы для подготовки:***

1. Согласованность работы рук, ног и туловища в разных фазах цикла движений.
2. Варианты техники байдарочной гребли.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- общую характеристику и специфику техники гребли на байдарках в сравнении с техниками гребли в других ее видах;
- сущность и физические характеристики компонентов гребной системы в гребле на байдарках;
- факторы, детерминирующие технику спортивной гребли на байдарках, и их характеристики с учетом качественного темпо-ритма гребли;
- вариативность техники спортивной гребли на байдарках и сравнительные характеристики вариантов;

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать технику гребли на байдарках и выделять ее особенности в сравнении с другими видами спортивной гребли;
- определять сущность и физические характеристики компонентов гребной системы с учетом развития качества темпо-ритма гребли;
- характеризовать факторы, детерминирующие технику спортивной гребли на байдарках;
- определять вариативность техники спортивной гребли на байдарках и осуществлять сравнительную характеристику вариантов;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- изучить технику гребли на байдарках с учетом ее особенностей в сравнении с другими видами спортивной гребли;
- изучить и усвоить сущность и физические характеристики компонентов гребной системы с учетом развития качеств темпо-ритма;
- изучить факторы, детерминирующие технику спортивной гребли на байдарках, и усвоить их характеристики;
- изучить и усвоить вариативность техники спортивной гребли на байдарках и осуществить сравнительную характеристику вариантов;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Характеристика техники гребли на байдарках.
2. Вариативность техники гребли на байдарках: сравнительно-сопоставительный анализ характеристик.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.
2. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.
3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
4. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
5. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.
6. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на

байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

7. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

8. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

9. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

**ЗАНЯТИЕ 33. ГРЕБЛЯ В КОМАНДНЫХ ЛОДКАХ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Особенности техники командной гребли.
2. Техника гребли в различных усложненных условиях.
3. Характерные ошибки при гребле на байдарках.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- общую характеристику и специфику техники гребли в командных лодках в соответствии с ее видами;
- сущность техники гребли в усложненных условиях;
- факторы, детерминирующие ошибки в технике спортивной гребли, и их основные причины.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать технику гребли в командных лодках в соответствии с ее видами, выделять ее специфику;
- определять сущность техники гребли в усложненных условиях;
- выделять факторы, детерминирующие ошибки в технике спортивной гребли, и их основные причины;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и

в материалах рекомендуемой литературы;

- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- изучить технику гребли в командных лодках в соответствии с ее видами и учетом соответствующей специфики;
- изучить и усвоить сущность техники гребли в усложненных условиях;
- изучить факторы, детерминирующие ошибки в технике спортивной гребли, и усвоить их основные причины;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Характеристика техники в командных лодках.
2. Ошибки в технике спортивной гребли и факторы, их определяющие.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.
2. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.
3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
4. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
5. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.
6. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.
7. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

**ЗАНЯТИЕ 34. ТЕХНИКА ГРЕБЛИ НА КАНОЭ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Эволюция техники гребли на каноэ.
2. Основное положение гребца в лодке.
3. Исходное положение гребца.
4. Темп и ритм при гребле на каноэ.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- общую характеристику техники гребли на каноэ и ее эволюцию;
- специфику техники гребли на каноэ в сравнении с техниками гребли в других ее видах;
- сущность и физические характеристики компонентов гребной системы в гребле на каноэ;
- факторы, детерминирующие технику спортивной гребли на каноэ, их характеристики с учетом качественного темпо-ритма гребли;

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать эволюцию техники гребли на каноэ;
- характеризовать технику гребли на каноэ и выделять ее особенности в сравнении с другими видами спортивной гребли;
- определять сущность и физические характеристики компонентов гребной системы в гребле на каноэ;
- характеризовать факторы, детерминирующие технику спортивной гребли на каноэ с учетом характеристики темпо-ритма;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.



***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- изучить технику гребли на каноэ, ее эволюцию с учетом особенностей в сравнении с другими видами спортивной гребли;
- изучить и усвоить сущность и физические характеристики компонентов гребной системы в гребле на каноэ;
- изучить факторы, детерминирующие технику спортивной гребли на каноэ, и усвоить их характеристики;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Характеристика техники гребли на каноэ.
2. Биомеханическая гребная система и ее компоненты в гребле на каноэ.
3. Факторы, определяющие технику гребли на каноэ.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.
2. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.
3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
4. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
5. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.
6. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.



7. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

8. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

9. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

**Вопросы для подготовки:**

1. Общая характеристика гребного цикла.
2. Основные временные характеристики фаз цикла движений.
3. Траектория движений весла.

**Студенты должны знать:**

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- характеристики цикла движений, его составные компоненты;
- характеристики фаз цикла движений в гребной системе;
- факторы, детерминирующие ошибки в технике спортивной гребли.

**Студенты должны уметь:**

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать цикл движений и его составные компоненты;
- характеризовать фазы цикла движений в гребной системе;
- характеризовать факторы, детерминирующие ошибки в технике спортивной гребли;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

**Для подготовки к семинару необходимо:**

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- изучить цикл движений и его составные компоненты;
- изучить и усвоить характеристик фаз цикла движений в гребной системе;
- изучить факторы, детерминирующие ошибки в технике спортивной гребли;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Гребной цикл и его фазы.
2. Факторы, определяющие технику гребли.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.
2. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.
3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
4. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
5. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.
6. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.
7. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.
8. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

**ЗАНЯТИЕ 36. ВАРИАНТЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ НА КАНОЭ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Особенности техники командной гребли.
2. Техника старта и финишного ускорения.
3. Техника гребли в различных усложненных условиях.
4. Руление в каноэ. Характерные ошибки при гребле.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- общую характеристику и специфику индивидуальной и командной техники гребли на каноэ в сравнении с техниками гребли в других ее видах;
- сущность и особенности элементов техники прохождения дистанции от старта до финиша с учетом вариативности техники прохождения в гребле на каноэ;
- сущность и особенности элементов техники прохождения дистанции в различных усложненных условиях;
- факторы, детерминирующие ошибки в технике гребли на каноэ.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- определять характеристику и специфику индивидуальной и командной техники гребли на каноэ в сравнении с техниками гребли в других ее видах;
- определять сущность и особенности элементов техники прохождения дистанции от старта до финиша с учетом вариативности техники прохождения в гребле на каноэ;
- выявлять сущность и особенности элементов техники прохождения дистанции в различных усложненных условиях;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить характеристику и специфику индивидуальной и командной техники гребли на каноэ в сравнении с техниками гребли в других ее видах;
- изучить сущность и особенности элементов техники прохождения дистанции от старта до финиша с учетом вариативности техники прохождения в гребле на каноэ;
- изучить сущность и особенности элементов техники прохождения дистанции в различных усложненных условиях;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Характеристика техники гребли на каноэ в усложненных условиях.
2. Вариативность техники гребли на каноэ: сравнительно-сопоставительный анализ характеристик.
3. Типичные ошибки в технике гребли на каноэ.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.
2. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.
3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
4. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
5. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.
6. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на

байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

7. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

8. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

9. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

**ЗАНЯТИЕ 37. РАБОТА ВЕСЛА В ВОДЕ  
КАК ДВИЖИТЕЛЯ ЛОДКИ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Взаимодействие сил возникающих на лопасти весла в различных фазах гребка в гребле на каноэ.
2. Согласованность работы рук, ног и туловища в различных фазах цикла движений гребца в гребле на каноэ.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- общую характеристику и специфику техники гребли на байдарках в сравнении с техниками гребли в других ее видах;
- характеристики цикла движений и его составные компоненты;
- сущность и физические характеристики компонентов гребной системы с учетом понимания согласованности работы рук, ног и туловища в различных фазах цикла движений гребца в гребле на каноэ.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать технику гребли на байдарках и выделять ее особенности в сравнении с другими видами спортивной гребли;
- характеризовать цикл движений и его составные компоненты в гребле на каноэ;
- определять сущность и физические характеристики компонентов гребной системы с учетом понимания согласованности работы рук, ног и туловища в различных фазах цикла движений гребца в гребле на каноэ – характеризовать факторы, детерминирующие технику спортивной гребли на каноэ;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей



***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- изучить технику гребли на байдарках с учетом ее особенностей в сравнении с другими видами спортивной гребли;
- изучить и усвоить характеристики цикла движений и его составные компоненты;
- изучить сущность и физические характеристики компонентов гребной системы с учетом понимания согласованности работы рук, ног и туловища в различных фазах цикла движений гребца в гребле на каноэ
- изучить факторы, детерминирующие технику спортивной гребли на байдарках, и усвоить их характеристики;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Характеристика техники гребли на байдарках.
2. Биомеханическая гребная система и ее компоненты в гребле на каноэ.
3. Факторы, определяющие технику гребли на каноэ.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.
2. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.
3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
4. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.

5. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.

6. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

7. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

8. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

9. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

---

**ЗАНЯТИЕ 38. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ (2 ч.)**

---

***Вопросы для подготовки:***

1. Развитие выносливости.
2. Развитие силы.
3. Развитие быстроты.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- основные методы, приемы и средства в формировании и развитии качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- положения индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать роль качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- определять основные методы, приемы и средства в формировании и развитии качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- составлять алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить роль качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- усвоить сущность и содержание основных методов, приемов и средств формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- усвоить алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- усвоить сущность и содержание положений индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Специфика измерения качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте.
2. Контрольно-диагностический инструментальный измерения достижений спортсменов в гребном спорте.
3. Индивидуальная программа формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
4. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.
5. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы спортивного совершенствования и

высшего спортивного мастерства). – М. : Советский спорт, 2004. – 132 с.

6. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

7. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

8. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

9. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

11. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.

12. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.

**ЗАНЯТИЕ 39. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ НА  
БАЙДАРКАХ И КАНОЭ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Совершенствование техники гребли с целью повышения мощности гребка и экономизации энергозатрат спортсмена.
2. Повышение функциональных возможностей организма гребца.
3. Выполнение тренировочной нагрузки при дозировании ее интенсивности равномерным, повторным, переменным и интервальным методами.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- целевую направленность совершенствования техники гребли;
- содержательное наполнение методики совершенствования техники гребли и условия ее эффективной реализации;
- методы и средства повышения мощности гребка и экономизации энергозатрат спортсмена-гребца;
- методы и средства повышения функциональных возможностей организма гребца;
- сущность и характер воздействия нагрузок на организм спортсмена в гребном спорте;
- сущность и характеристики методов дозирования тренировочной нагрузки (равномерный, повторный, переменный интервальный);
- сущность процесса восстановления у спортсменов в гребных видах спорта и способы регуляции восстановительных процессов.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- определять целевую направленность совершенствования техники гребли;
- выделять содержательное наполнение методики совершенствования

техники гребли и условия ее эффективной реализации;

- определять методы и средства повышения мощности гребка и экономизации энергозатрат спортсмена-гребца;

- определять методы и средства повышения функциональных возможностей организма гребца;

- определять сущность и характер воздействия нагрузок на организм спортсмена в гребном спорте;

- характеризовать методы дозирования тренировочной нагрузки (равномерный, повторный, переменный интервальный);

- определять сущность процесса восстановления у спортсменов в гребных видах спорта и способы регуляции восстановительных процессов.

- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### *Для подготовки к семинару необходимо:*

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

- изучить и усвоить целевую направленность совершенствования техники гребли;

- изучить содержательное наполнение методики совершенствования техники гребли и условия ее эффективной реализации;

- изучить методы и средства повышения мощности гребка и экономизации энергозатрат спортсмена-гребца;

- изучить методы и средства повышения функциональных возможностей организма гребца;

- усвоить сущность и характер воздействия нагрузок на организм спортсмена в гребном спорте;

- усвоить сущность и характеристики методов дозирования тренировочной нагрузки (равномерный, повторный, переменный интервальный);

- усвоить сущность процесса восстановления у спортсменов в гребных видах спорта и способы регуляции восстановительных процессов.

- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.



**Темы рефератов**

1. Факторы, определяющие эффективность организации и осуществления учебно-тренировочной деятельности спортсменов в гребных видах спорта.
2. Биохимические основы мышечной деятельности гребца.
3. Методы предъявления нагрузок в тренировочной деятельности гребца.
4. Методы восстановления спортсменов в гребных видах спорта.

**Рекомендуемая литература и информационные источники**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
4. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.
5. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.
6. Лебедева, С.А. Восстановление работоспособности спортсменов при занятиях гребным спортом / С.А. Лебедева, Е.В. Тяглова, Ю.П. Корнилов Т.М. бундикова. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2008. – 179 с.
7. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.
8. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
9. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
10. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.
11. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.

**ЗАНЯТИЕ 40. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ГРЕБЦА**

**(2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Выполнение нагрузок, развивающих аэробное энергообразование.
2. Выполнение анаэробных нагрузок.
3. Выполнение смешанных нагрузок.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- сущность и характер воздействия нагрузок на организм спортсмена в гребном спорте;
- сущность предъявления нагрузок, развивающих аэробное энергообразование, анаэробных нагрузок, смешанных нагрузок;
- биохимическую основу изменений в организме спортсмена при предъявлении нагрузок, развивающих аэробное энергообразование, анаэробных нагрузок, смешанных нагрузок;
- сущность и характеристики методов дозирования тренировочной нагрузки (равномерный, повторный, переменный, интервальный).

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- определять сущность и характер воздействия нагрузок на организм спортсмена в гребном спорте;
- определять сущность предъявления нагрузок, развивающих аэробное энергообразование, анаэробных нагрузок, смешанных нагрузок;
- обосновывать биохимическую природу изменений в организме спортсмена при предъявлении нагрузок, развивающих аэробное энергообразование, анаэробных нагрузок, смешанных нагрузок;
- характеризовать методы дозирования тренировочной нагрузки (равномерный, повторный, переменный, интервальный).
- определять сущность процесса восстановления у спортсменов в

гребных видах спорта и способы регуляции восстановительных процессов;

– выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

– при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– изучить сущность и характер воздействия нагрузок на организм спортсмена в гребном спорте;

– изучить сущность предъявления нагрузок, развивающих аэробное энергообразование, анаэробных нагрузок, смешанных нагрузок;

– изучить и усвоить знание о биохимической природе изменений в организме спортсмена при предъявлении нагрузок, развивающих аэробное энергообразование, анаэробных нагрузок, смешанных нагрузок;

– изучить содержание методов дозирования тренировочной нагрузки (равномерный, повторный, переменный интервальный).

– выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Биохимические основания мышечной деятельности гребца при предъявлении нагрузок.

2. Основные методы предъявления нагрузок в тренировочной деятельности гребца.

3. Методы восстановления спортсменов в гребных видах спорта.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

2. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

4. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б.

Иссурин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.

5. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

6. Лебедева, С.А. Восстановление работоспособности спортсменов при занятиях гребным спортом / С.А. Лебедева, Е.В. Тяглова, Ю.П. Корнилов Т.М. бундикова. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2008. – 179 с.

7. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

8. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

9. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

10. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.

11. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.

**ЗАНЯТИЕ 41. СХЕМЫ ДВИЖЕНИЙ ГРЕБЦА (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Координация движений туловища и рук.
2. Разучивание и совершенствование движений захвата воды веслом, выполнение проводки, и концовки гребка.
3. Освоение техники поворота.
4. Техника торможения лодки.
5. Техника старта.
6. Руление по дистанции.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- общую характеристику и специфику техники гребли в ее видах в элементах прохождения дистанции от старта до финиша;
- факторы, детерминирующие технику спортивной гребли.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- выделять общую характеристику и специфику техники гребли в ее видах в элементах прохождения дистанции от старта до финиша;
- определять факторы, детерминирующие технику спортивной гребли.
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и

в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить характеристики техники гребли в ее видах в элементах прохождения дистанции от старта до финиша с учетом специфики исполнения компонентов;

– факторы, детерминирующие технику спортивной гребли.

– выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Характеристика техники гребли в исполнении ее элементов.
2. Биомеханическая гребная система и ее компоненты в гребле.
3. Факторы, определяющие технику гребли.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.

2. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.

3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

4. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.

5. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

6. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

7. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.



**ЗАНЯТИЕ 42. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
2. Совершенствование специальной скоростной выносливости.
3. Совершенствование специальной быстроты.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- положения индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать роль скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- определять основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- составлять алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной



скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

– при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить роль скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание основных методов, приемов и средств формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– усвоить алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание положений индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Специфика измерения скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте.

2. Контрольно-диагностический инструментарий измерения достижений спортсменов в гребном спорте (скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты).

3. Индивидуальная программа формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
4. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.
5. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М. : Советский спорт, 2004. – 132 с.
6. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
7. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.
8. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.
9. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
11. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.
12. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.

**ЗАНЯТИЕ 43. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ  
ГРЕБЛИ В КАНОЭ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Совершенствование тактических приемов для ведения соревновательной борьбы.
2. Совершенствование командной гребли на различных дистанциях.
3. Совершенствование техники старта и финиша.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- соотносимость понятий «тактика» и «стратегия» в гребном спорте;
- сущность и особенности тактических приемов ведения спортивной борьбы в гребном спорте с учетом особенностей индивидуальных и командных соревнований, а также различных соревновательных дистанций.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- верно соотносить понятия «тактика» и «стратегия» в гребном спорте;
- характеризовать тактические приемы ведения спортивной борьбы в гребном спорте с учетом особенностей индивидуальных и командных соревнований, а также различных соревновательных дистанций;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и

в материалах рекомендуемой литературы;

– ознакомиться с документами нормативно-правовой базы, регулирующей организацию и осуществление психолого-педагогической деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить соотношение понятий «тактика» и «стратегия» в гребном спорте;

– изучить и усвоить сущность и особенности тактических приемов ведения спортивной борьбы в гребном спорте с учетом особенностей индивидуальных и командных соревнований, а также различных соревновательных дистанций.

– выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Стратегия и тактика спортивной борьбы в гребном спорте (гребля на каноэ).

2. Приемы и методы тактических действий в гребле на каноэ.

3. Проблема неспортивного поведения и принцип фэйр-плей в гребных видах спорта.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь»: принят Палатой представителей 5 декабря 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 декабря 2013 г. // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

2. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

3. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.

4. Корнилов, Ю.П. Спортивная гребля на байдарках: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 246 с.

5. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

**ЗАНЯТИЕ 44. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
2. Совершенствование специальной скоростной выносливости.
3. Совершенствование специальной быстроты.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- положения индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать роль скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- определять основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- составлять алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной

скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

– при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить роль скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание основных методов, приемов и средств формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– усвоить алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание положений индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Специфика измерения скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте.

2. Контрольно-диагностический инструментарий измерения достижений спортсменов в гребном спорте (скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты).

3. Индивидуальная программа формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.



2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
4. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.
5. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М. : Советский спорт, 2004. – 132 с.
6. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
7. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.
8. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.
9. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
11. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.
12. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.



**ЗАНЯТИЕ 45. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ  
В БАЙДАРКЕ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Улучшение координации движений гребца в лодке.
2. Использование подводящих упражнений для изучения и совершенствования техники гребли на байдарках и каноэ.
3. Оптимизация ритма и темпа гребли, совершенствование баланса.
4. Совершенствование техники старта и финиша.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- общую характеристику и специфику техники гребли на байдарках в элементах прохождения дистанции от старта до финиша с учетом темпо-ритма;
- факторы, детерминирующие технику спортивной гребли в байдарке.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- выделять общую характеристику и специфику техники гребли на байдарках в элементах прохождения дистанции от старта до финиша с учетом оптимизации темпо-ритма;
- определять факторы, детерминирующие технику спортивной гребли в байдарке;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить характеристики техники гребли на байдарке в элементах прохождения дистанции от старта до финиша с учетом специфики исполнения компонентов и необходимости оптимизации темпо-ритма;

– факторы, детерминирующие технику спортивной гребли в байдарке;

– выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Характеристика техники гребли в байдарке в исполнении ее элементов.

2. Биомеханическая гребная система и ее компоненты в гребле в байдарке.

3. Факторы, определяющие технику гребли в байдарке.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.

2. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.

3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

4. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

5. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

6. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

**ЗАНЯТИЕ 46. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ  
В ГРЕБНОМ СЛАЛОМЕ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Анализ техники гребца на байдарках и каноэ по материалам кино-, фото- и видеозаписям.
2. Визуальная оценка техники гребцов на байдарках с использованием таблицы оценки техники.
3. Сравнительный анализ техники гребного слалом на байдарках и каноэ у опытных и начинающих гребцов.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- общую характеристику и специфику техники гребли в гребном слаломе;
- методы и средства оценивания техники гребли в гребном слаломе;
- факторы, детерминирующие технику спортивной гребли в гребном слаломе;
- основные ошибки в технике гребли в гребном слаломе.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать технику гребли в гребном слаломе;
- определять методы и средства оценивания техники гребли в гребном слаломе;
- характеризовать факторы, детерминирующие технику спортивной гребли в гребном слаломе;
- выделять основные ошибки в технике гребли в гребном слаломе;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить общую характеристику и специфику техники гребли в гребном слаломе;
- изучить методы и средства оценивания техники гребли в гребном слаломе;
- изучить факторы, детерминирующие технику спортивной гребли в гребном слаломе;
- изучить и усвоить основные ошибки в технике гребли в гребном слаломе.
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Характеристика техники гребли в гребном слаломе.
2. Факторы, определяющие технику гребли в гребном слаломе.
3. Рафтинг и его виды.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
2. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
3. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.
4. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.
5. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

**ЗАНЯТИЕ 47. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ  
В ГРЕБНОМ СЛАЛОМЕ (2 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Движения гребца и эффективность преодоления естественных и искусственных препятствий.
2. Передний подтягивающий гребок.
3. Задний подтягивающий гребок.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- общую характеристику и специфику техники гребли в гребном слаломе;
- методы и средства оценивания техники гребли в гребном слаломе;
- факторы, детерминирующие технику спортивной гребли в гребном слаломе;
- основные ошибки в технике гребли в гребном слаломе.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать технику гребли в гребном слаломе;
- определять методы и средства оценивания техники гребли в гребном слаломе;
- характеризовать факторы, детерминирующие технику спортивной гребли в гребном слаломе;
- выделять основные ошибки в технике гребли в гребном слаломе;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить общую характеристику и специфику техники гребли в гребном слаломе;
- изучить методы и средства оценивания техники гребли в гребном слаломе;
- изучить факторы, детерминирующие технику спортивной гребли в гребном слаломе;
- изучить и усвоить основные ошибки в технике гребли в гребном слаломе.
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Характеристика техники гребли в гребном слаломе.
2. Основные технические ошибки в технике гребли в гребном слаломе.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
2. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
3. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.
4. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.



**Вопросы для подготовки:**

1. Развитие выносливости.
2. Развитие силы.
3. Развитие быстроты.

**Студенты должны знать:**

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- основные методы, приемы и средства в формировании и развитии качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- положения индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте.

**Студенты должны уметь:**

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать роль качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- определять основные методы, приемы и средства в формировании и развитии качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- составлять алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.



***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить роль качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- усвоить сущность и содержание основных методов, приемов и средств формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- усвоить алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- усвоить сущность и содержание положений индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Специфика измерения качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте.
2. Контрольно-диагностический инструментарий измерения достижений спортсменов в гребном спорте.
3. Индивидуальная программа формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в гребном спорте.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
4. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.
5. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы спортивного совершенствования и

высшего спортивного мастерства). – М. : Советский спорт, 2004. – 132 с.

6. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

7. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

8. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

9. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

11. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.

12. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.

**ЗАНЯТИЕ 50-51. ТЕХНИКА ГРЕБНОГО СЛАЛОМА (4 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Сочетание технических приемов.
2. Техника прохождения ворот.
3. Техника выполнения элементов слалом на бурной воде.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- общую характеристику и специфику техники гребли в гребном слаломе с учетом совокупности технических приемов;
- методы и средства оценивания техники гребли в гребном слаломе;
- факторы, детерминирующие технику спортивной гребли в гребном слаломе;
- основные ошибки в технике гребли в гребном слаломе.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать технику гребли в гребном слаломе с учетом совокупности технических приемов;
- определять методы и средства оценивания техники гребли в гребном слаломе;
- характеризовать факторы, детерминирующие технику спортивной гребли в гребном слаломе;
- выделять основные ошибки в технике гребли в гребном слаломе;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной

деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить общую характеристику и специфику техники гребли в гребном слаломе с учетом совокупности технических приемов;

– изучить методы и средства оценивания техники гребли в гребном слаломе;

– изучить факторы, детерминирующие технику спортивной гребли в гребном слаломе;

– изучить и усвоить основные ошибки в технике гребли в гребном слаломе.

– выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Характеристика техники гребли в рафтинге.

2. Основные ошибки в технике гребли в рафтинге.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

2. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.

3. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.

4. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.

5. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

6. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

**ЗАНЯТИЕ 52-54. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ (6 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
2. Совершенствование специальной скоростной выносливости.
3. Совершенствование специальной быстроты.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- положения индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать роль скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- определять основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- составлять алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной

скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

– при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить роль скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание основных методов, приемов и средств формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– усвоить алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание положений индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Специфика измерения скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте.

2. Контрольно-диагностический инструментарий измерения достижений спортсменов в гребном спорте (скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты).

3. Индивидуальная программа формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, С.А. Лебедева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.



2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
4. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.
5. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М. : Советский спорт, 2004. – 132 с.
6. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
7. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.
8. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.
9. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
11. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.
12. Шубин, Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 1987. – 126 с.



---

Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта  
**ЗАНЯТИЕ 55-56. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ**  
(4 ч.)

---

***Вопросы для подготовки:***

1. Движение и «работа» весла.
2. Движение весла.
3. Движение рук при управлении веслом.
4. Выбор угла движения весла и накрытия лопасти.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- общую характеристику и специфику техники академической гребли в соответствии с ее видами;
- сущность биомеханической гребной системы и характеристику ее компонентов в академической гребле;
- факторы, детерминирующие технику академической гребли, и их характеристики.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать технику академической гребли и выделять ее особенности в соответствии с видами;
- определять сущность биомеханической гребной системы в академической гребле и характеризовать ее компоненты;
- характеризовать факторы, детерминирующие технику академической гребли;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- изучить технику академической гребли с учетом ее особенностей в различных видах;
- изучить и усвоить сущность биомеханической гребной системы и характеристики ее компонентов в академической гребле;
- изучить факторы, детерминирующие технику гребца в академической гребле;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Характеристика техники гребца в академической гребле.
2. Биомеханическая гребная система и ее компоненты.
3. Факторы, определяющие технику гребца в академической гребле.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.
2. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
3. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.
4. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.
5. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

---

Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

---

**ЗАНЯТИЕ 57-58. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ**  
**(4 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Движения тела гребца.
2. Движения окончания подготовки.
3. Движения начала гребка и «опережение».

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- общую характеристику и специфику техники академической гребли в соответствии с ее видами;
- компоненты движений гребца в фазах действий в академической гребле;
- факторы, детерминирующие технику академической гребли, и их характеристики.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать технику академической гребли и выделять ее особенности в соответствии с видами;
- определять компоненты движений гребца в фазах действий в академической гребле;
- характеризовать факторы, детерминирующие технику академической гребли;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– изучить технику академической гребли с учетом ее особенностей в различных видах;

– изучить и усвоить компоненты движений гребца в фазах действий в академической гребле;

– изучить факторы, детерминирующие технику гребца в академической гребле;

– выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Характеристика техники гребца в академической гребле.
2. Компоненты движений гребца в фазах действий в академической гребле.
3. Факторы, определяющие технику гребца в академической гребле.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.

2. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

3. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.

4. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

5. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

**ЗАНЯТИЕ 59-60. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ  
НА БАЙДАРКЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ (4 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
2. Совершенствование специальной скоростной выносливости.
3. Совершенствование специальной быстроты.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- положения индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать роль скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- определять основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- составлять алгоритм создания индивидуальной программы

формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

### *Для подготовки к семинару необходимо:*

– при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить роль скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание основных методов, приемов и средств формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– усвоить алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание положений индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### *Темы рефератов*

1. Специфика измерения скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте.

2. Контрольно-диагностический инструментарий измерения достижений спортсменов в гребном спорте (скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты).

3. Индивидуальная программа формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте.

### *Рекомендуемая литература и информационные источники*

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.



2. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

3. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.

4. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

5. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

6. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

7. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.



***Вопросы для подготовки:***

1. Движения гребка и «импульс подготовки».
2. Движения конца гребка.
3. Движения подготовки.
4. Движения лодки на цикл гребка.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- общую характеристику и специфику техники академической гребли в соответствии с ее видами;
- компоненты движений гребца в фазах действий в академической гребле;
- факторы, детерминирующие технику академической гребли, и их характеристики.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать технику академической гребли и выделять ее особенности в соответствии с видами;
- определять компоненты движений гребца в фазах действий в академической гребле;
- характеризовать факторы, детерминирующие технику академической гребли;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной

## Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– изучить технику академической гребли с учетом ее особенностей в различных видах;

– изучить и усвоить компоненты движений гребца в фазах действий в академической гребле;

– изучить факторы, детерминирующие технику гребца в академической гребле;

– выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Характеристика техники гребца в академической гребле.
2. Компоненты движений гребца в фазах действий в академической гребле.
3. Факторы, определяющие технику гребца в академической гребле.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.

2. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

3. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.

4. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

5. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

**ЗАНЯТИЕ 62-63. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ  
АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ (4 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Совершенствование тактических приемов для ведения соревновательной борьбы.
2. Совершенствование командной гребли на различных дистанциях.
3. Совершенствование техники старта и финиша.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- соотносимость понятий «тактика» и «стратегия» в гребном спорте;
- сущность и особенности тактических приемов ведения спортивной борьбы в академической гребле с учетом особенностей индивидуальных и командных соревнований, а также различных соревновательных дистанций.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- верно соотносить понятия «тактика» и «стратегия» в гребном спорте;
- характеризовать тактические приемы ведения спортивной борьбы в академической гребле с учетом особенностей индивидуальных и командных соревнований, а также различных соревновательных дистанций;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и

в материалах рекомендуемой литературы;

– ознакомиться с документами нормативно-правовой базы, регулирующей организацию и осуществление психолого-педагогической деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить соотношение понятий «тактика» и «стратегия» в гребном спорте;

– изучить и усвоить сущность и особенности тактических приемов ведения спортивной борьбы в академической гребле с учетом особенностей индивидуальных и командных соревнований, а также различных соревновательных дистанций.

– выявить прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности;

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

### ***Темы рефератов***

1. Стратегия и тактика спортивной борьбы в гребном спорте (академическая гребля).

2. Приемы и методы тактических действий в академической гребле.

3. Принципы олимпизма и проблема неспортивного поведения в гребных видах спорта.

### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь»: принят Палатой представителей 5 декабря 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 декабря 2013 г. // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

2. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

3. Демьянов, И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов – СПб. : Лимбус Пресс, 2000. – 408 с.

4. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

5. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

**ЗАНЯТИЕ 64-66. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ (6 ч.)**

***Вопросы для подготовки:***

1. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
2. Совершенствование специальной скоростной выносливости.
3. Совершенствование специальной быстроты.

***Студенты должны знать:***

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- положения индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте.

***Студенты должны уметь:***

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать роль скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- определять основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;
- составлять алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной

скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– выявлять прикладные аспекты дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

***Для подготовки к семинару необходимо:***

– при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля)» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;

– усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;

– полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

– усвоить роль скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание основных методов, приемов и средств формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– усвоить алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте;

– усвоить сущность и содержание положений индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте

– подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

***Темы рефератов***

1. Специфика измерения скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте.

2. Контрольно-диагностический инструментарий измерения достижений спортсменов в гребном спорте (скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты).

3. Индивидуальная программа формирования и развития скоростно-силовых способностей, специальной скоростной выносливости, специальной быстроты в гребном спорте.

***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

2. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /



М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

3. Гребля академическая : программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.

4. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

5. Лебедева, С.А. Теоретические основы подготовки гребцов. Лекции по дисциплине «ИВФСД» для студентов физкультурных вузов, 3, 4 курса / С.А. Лебедева, А.К. Чупрун, Ю.П. Корнилов, Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 97 с.

6. Михайлова, Г.В. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г.В. Михайлова, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Г.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

7. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

8. Чупрун, А.К. Планирование тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин. – Волгоград : ВГИФК, 1985. – 71 с.



**КОМПЛЕКС ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ К РАЗДЕЛУ I.  
ВВЕДЕНИЕ. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И СТРУКТУРА КУРСА**

**Выделите верный вариант ответа:**

**1.** Высший государственный орган, являющийся главенствующим элементом структуры системы государственного регулирования развитием массовой и спортивной работы в гребном спорте в Республике Беларусь, – это:

- 1) Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
- 2) Белорусская федерация гребли
- 3) Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта
- 4) школа высшего спортивного мастерства по гребным видам спорта

**2.** Вид гребли в судах произвольной конструкции – это:

- 1) народная гребля
- 2) академическая гребля
- 3) гребля на байдарках и каноэ
- 4) гребля на ялах

**3.** Гребля на байдарках и каноэ была включена в число олимпийских видов спорта в ...:

- 1) 1936 г.
- 2) 1938 г.
- 3) 1957 г.
- 4) 1963 г.

**4.** Спортивные соревнования среди молодежи, спортсменов (команд спортсменов) различных возрастных групп, возраст которых определяется положением о проведении (регламентом проведения) соревнований по виду спорта, – это:

- 1) первенство
- 2) чемпионат
- 3) регата
- 4) олимпиада

**5.** Спортивные соревнования среди взрослых спортсменов (команд спортсменов), возраст которых определяется положением о проведении (регламентом проведения) соревнований по виду спорта, – это:

- 1) чемпионат
- 2) первенство
- 3) регата
- 4) олимпиада

**6.** Безключинной лодкой в гребном спорте является:

- 1) каноэ
- 2) ял
- 3) лодка в академической гребле
- 4) каравелла

**7.** Уключинной лодкой в гребном спорте является:

- 1) ял
- 2) каноэ
- 3) байдарка
- 4) каравелла

**8.** Дата принятия закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»:

- 1) 2014 г.
- 2) 2010 г.
- 3) 2009 г.
- 4) 2006 г.

**9.** Дата образования Белорусской федерации гребли:

- 1) 1992 г.
- 2) 1998 г.
- 3) 2002 г.
- 4) 2005 г.

**10.** Дата образования Белорусской ассоциации каноэ:

- 1) 1992 г.
- 2) 1998 г.
- 3) 2002 г.
- 4) 2005 г.

**11.** Нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов, – это:

- 1) спортивная классификация
- 2) спортивный регламент
- 3) спортивный менеджмент
- 4) спортивный арбитраж

**12.** Водный торговый путь, связывавший в средневековье бассейны Балтийского и Черного морей – это:

- 1) путь «из варяг в греки»
- 2) путь «из варяг в арабы»
- 3) янтарный путь
- 4) Великий шелковый путь

**13.** Водный торговый путь, связывавший в средневековье бассейны Балтийского и Каспийского морей – это:

- 1) путь «из варяг в арабы»
- 2) путь «из варяг в греки»
- 3) янтарный путь
- 4) Великий шелковый путь

**14.** Участок между двумя судоходными реками, через который в старину перетаскивали судно для продолжения пути, – это:

- 1) волок
- 2) хват
- 3) дым
- 4) проводка

**15.** Старейший гребной клуб в Европе – это:

- 1) «Лиандер»
- 2) «Красная стрела»
- 3) «Английский Королевский клуб гребли на байдарках и каноэ»
- 4) «Манчестер»

**16.** Родиной первых гребных клубов является:

- 1) Англия
- 2) Италия
- 3) Дания
- 4) Россия

**17.** Большое состязание на гребных, парусных или моторных судах – это:

- 1) регата
- 2) дерби
- 3) пелетон
- 4) скелетон

**18.** Название первого в России клуба любителей гребли:

- 1) «Санкт-Петербургский речной яхт-клуб»
- 2) «Невская волна»
- 3) «Красная стрела»
- 4) «Российский императорский гребной клуб»

**19.** В международной спортивной классификации гребец старше 19 лет, выступающий по международным правилам по разряду взрослых, – это:

- 1) сениор
- 2) лорд
- 3) латиф
- 4) эллинг

**20.** Чемпионаты мира по гребным видам спорта начали проводить с:

- 1) 1938 г.
- 2) 1957 г.
- 3) 1968 г.
- 4) 1971 г.

**21.** Небольшая одноместная лодка у народов арктического Севера с каркасом, обтянутым кожей, с двух-, реже однолопастным веслом, – это:

- 1) каяк
- 2) струг
- 3) ял
- 4) фартшпиль

**22.** Плоскодонное парусно-гребное судно XI–XVIII вв., служившее в России для перевозки людей и грузов, – это:

- 1) струг
- 2) ладья
- 3) галера
- 4) ял

**23.** Боевой корабль, для перемещения использующий главным образом весла и мускульную силу гребцов, – это:

- 1) галера
- 2) ладья
- 3) струг
- 4) ял

**24.** Движителем лодки в гребном спорте является:

- 1) весло
- 2) гребной винт
- 3) парус
- 4) лодочный руль

**25.** Расположите в порядке исторической последовательности (например, АВБГ):

- А) образование Белорусской федерации гребли
- Б) образование Европейской ассоциации каноэ (ЕАК)
- В) образование международной федерации гребного спорта (ФИСА)
- Г) образование международной федерация каноэ (ИКФ)

**26.** Расположите в порядке исторической последовательности (например, АВБГ):

- А) начало проведения чемпионатов мира по академической гребле
- Б) начало проведения чемпионатов мира по гребле на байдарках и каноэ
- В) начало проведения чемпионатов Европы по академической гребле
- Г) начало проведения чемпионатов Европы по гребле на байдарках и каноэ

**27.** Соотнесите верно элементы двух множеств – названия международных и национальной организаций развития гребного спорта и даты их образования:

- 1) международная федерация гребного спорта (ФИСА)
- 2) международная федерация каноэ (ИКФ)
- 3) Европейская ассоциация каноэ (ЕАК)
- 4) Белорусская федерация гребли (БФК)

- А) 1892 г.
- Б) 1924 г.
- В) 1993 г.
- Г) 1992 г.

**28.** Соотнесите верно элементы двух множеств – названия физических качеств и их определения:

- 1) сила
- 2) быстрота
- 3) выносливость
- 4) ловкость

- А) способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
- Б) способность совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- В) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности
- Г) способность наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях

**29.** Определите верно термин, понятие (например, ОЛИМПИЙСКИХ).

Спорт ..... достижений – это часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях

**30.** Определите верно термин, понятие (например, ЛЮБИТЕЛЬ).

Квалифицированный спортсмен, который признает гребной спорт своей основной профессией и подписал трудовое соглашение (контракт) с соответствующей организацией или частным лицом (клуб, команда, менеджер и т.д.), – это гребец-....

**31.** Определите верно (например, МЕНЕДЖЕР).

Человек, профессионально осуществляющий учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей своих воспитанников, – это спортивный ....



**КОМПЛЕКС ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ К РАЗДЕЛУ II.  
ОСНОВЫ ГРЕБНОГО СПОРТА**

**Выделите верный вариант ответа:**

**1.** Образованная в 1892 г. международная организация, занимающаяся развитием академической гребли в мире, – это:

- 1) международная федерация гребного спорта (ФИСА)
- 2) международная федерация каноэ (ИКФ)
- 3) международная федерация студенческого спорта (ФИСА)
- 4) Европейская ассоциация каноэ (ЕАК)

**2.** Образованная в 1993 г. международная континантальная организация, занимающаяся развитием гребли на байдарках и каноэ, – это:

- 1) Европейская ассоциация каноэ (ЕАК)
- 2) международная федерация гребного спорта (ФИСА)
- 3) международная федерация каноэ (ИКФ)
- 4) международная федерация студенческого спорта (ФИСА)

**3.** Родиной первых гонок профессиональных гребцов является:

- 1) Англия
- 2) Италия
- 3) Дания
- 4) Россия

**4.** Академическая гребля впервые включена в программу Олимпийских игр в:

- 1) 1896 г.
- 2) 1900 г.
- 3) 1936 г.
- 4) 1962 г.

**5.** В составе национальной команды Республики Беларусь белорусские гребцы впервые самостоятельно выступили на Олимпийских играх в:

- 1) Атланте (США)
- 2) Барселоне (Испания)
- 3) Сидней (Австралия)
- 4) Пекине (КНР)

**6.** Первый в истории белорусского гребного спорта трехкратный чемпион Олимпийских игр в гребле на каноэ в составе сборной СССР – это:

- 1) В. Парфенович
- 2) Г. Бухарин
- 3) А. Силаев
- 4) Ю. Лобанов

**7.** Первый белорусский экипаж гребцов на каноэ-двойке, завоевавший золотые медали на Олимпийских играх в Риме в составе сборной СССР – это:

- 1) Л. Гейштор, С. Макаренко
- 2) Е. Карстен, Ю. Бичик
- 3) П. Харин, Г. Ботев
- 4) В. Якунин, С. Ощепков

**8.** В истории гребли знаменитая белорусская спортсменка, получившая за свои спортивные достижения в добавление к олимпийским наградам и медалям мировых первенств журналистский титул «Екатерина Великая», – это:

- 1) Е. Карстен (Ходатович)
- 2) Е. Белова
- 3) Е. Макаров
- 4) Е. Саранцева

**9.** Средством специальной физической подготовки в гребле является:

- 1) гребля на открытой воде
- 2) беговая подготовка
- 3) лыжная подготовка
- 4) плавательная подготовка

**10.** Безуключинной лодкой в гребном спорте является:

- 1) байдарка
- 2) ял
- 3) лодка в академической гребле
- 4) каравелла

**11.** Уключинной лодкой в гребном спорте является:

- 1) лодка в академической гребле
- 2) каноэ
- 3) байдарка
- 4) каравелла

**12.** Родина проведения первой в истории гребной регаты:

- 1) Англия
- 2) Франция
- 3) Дания
- 4) Россия

**13.** Часть водоема, ограниченная естественными или искусственными ориентирами:

- 1) акватория
- 2) бон
- 3) регата
- 4) отвод

**14.** Жестко фиксированное или подвижное (в зависимости от конструкции) место сидения гребца в лодке – это:

- 1) банка
- 2) каблук
- 3) бон
- 4) эллинг

**15.** Завершенный комплекс движений гребца, состоящий из фаз подготовки и проводки, – это:

- 1) гребной цикл
- 2) баланс гребца
- 3) захват весла
- 4) руление

**16.** Качество лодки, характеризующее ее способность сохранять устойчивое равновесие и возвращаться к нему после прекращения действия сил, стремящихся вывести лодку из этого состояния, – это:

- 1) остойчивость
- 2) курсоустойчивость
- 3) водоизмещение
- 4) ходкость

**17.** Качество лодки, характеризующее ее способность в заданных условиях развивать требуемую скорость хода, – это:

- 1) ходкость
- 2) курсоустойчивость
- 3) водоизмещение
- 4) остойчивость

**18.** Отношение длины пройденной дистанции к времени прохождения командой (лодкой), – это:

- 1) дистанционная скорость
- 2) темп гребли
- 3) ритм гребли
- 4) длина проводки

**19.** Неподвижно закрепленное устройство для установки лодки перед принятием старта, – это:

- 1) жесткий старт
- 2) банка
- 3) бон
- 4) эллинг

**20.** Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, – это:

- 1) спортивная нагрузка
- 2) энергозатраты спортсмена
- 3) скоростная выносливость спортсмена
- 4) восстановление спортсмена

**21.** Преждевременно (до команды стартера) начатый заплыв, сорванный старт, – это:

- 1) фальстарт
- 2) фейр-плей
- 3) фальшборт
- 4) фартшпиль

**22.** Подготовка гребца, вооружающая его знаниями, навыками в целях реализации своих возможностей в конкретной ситуации соревнований, умением выбрать наиболее рациональные действия и распределить силы на дистанции с учетом погодных условий, уровня своей подготовленности, – это:

- 1) тактическая подготовка
- 2) специальная физическая подготовка
- 3) морально-волевая подготовка
- 4) психологическая подготовка

**23.** Средством идеомоторного воздействия, применяемым в тренировочном процессе, является:

- 1) аутогенная тренировка
- 2) гидромассаж
- 3) гребля с отягощением
- 4) гребля с гидротормозом

**24.** Способ использования компонентов тренировочной нагрузки – это:

- 1) метод тренировки
- 2) средство тренировки
- 3) объект тренировочного воздействия
- 4) субъект тренировочного воздействия

**25.** Расположите в порядке исторической последовательности (например, АВБГ):

- А) включение академической гребли в программу Олимпийских игр
- Б) включение гребли на байдарках и каноэ в программу Олимпийских игр
- В) начало проведения чемпионатов мира по гребле на байдарках и каноэ
- Г) начало проведения чемпионатов Европы по гребле на байдарках и каноэ

**26.** Расположите в порядке возрастания последовательно подчиняющиеся уровни в структуре тренировочного процесса гребцов (например, АВБ):

- А) годовое
- Б) перспективное
- В) текущее

**27.** Соотнесите верно элементы двух множеств – исторические факты и даты:

- 1) розыгрыш первых олимпийских медалей по академической гребле
- 2) розыгрыш наград первого в истории спорта чемпионата Европы в гребле на байдарках и каноэ
- 3) проводка розыгрыш первых олимпийских медалей в гребле на байдарках и каноэ
- 4) розыгрыш наград первого в истории спорта чемпионата мира в гребле на байдарках и каноэ

- А) 1900 г.
- Б) 1933 г.
- В) 1936 г.
- Г) 1939 г.

**28.** Соотнесите верно элементы двух множеств – названия фаз цикла гребка и их определения:

- 1) занос
- 2) захват
- 3) проводка
- 4) конец гребка

- А) движение лопасти по воздуху к носу шлюпки
- Б) ввод весла в воду
- В) рабочее движение лопасти в воде
- Г) вывод весла из воды

**29.** Определите верно термин, понятие (например, КОЗЕЛКИ).

..... – это помещение на берегу, где строится или ремонтируется корпус судна

**30.** Определите верно термин, понятие (например, СИЛА).

.... гребца – это совокупность морфофункциональных свойств тела спортсмена, определяющих амплитуду различных движений с учетом свойств суставно-связочного аппарата и мышечной системы

**31.** Определите верно (например, СЕНИОР).

Судья, дающий сигнал начала гонки на старте, – это судья- ....

**КОМПЛЕКС ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ К РАЗДЕЛУ III.  
ВИДЫ ГРЕБНОГО СПОРТА**

**Выделите верный вариант ответа:**

**1.** Конкретный долгосрочный план достижения цели спортивной подготовки, – это:

- 1) стратегия
- 2) тактика
- 3) методика
- 4) технология

**2.** Подготовка гребца, вооружающая его знаниями, навыками в целях реализации своих возможностей в конкретной ситуации соревнований, умением выбрать наиболее рациональные действия и распределить силы на дистанции с учетом погодных условий, уровня своей подготовленности, – это:

- 1) тактическая подготовка
- 2) специальная физическая подготовка
- 3) морально-волевая подготовка
- 4) психологическая подготовка

**3.** Процесс образования мышечной энергии спортсмена с участием кислорода – это:

- 1) аэробное энергообразование
- 2) анаэробное алактатное энергообразование
- 3) анаэробное лактатное энергообразование
- 4) анаэробное гликолитическое энергообразование

**4.** Способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности – это:

- 1) выносливость
- 2) ловкость
- 3) быстрота
- 4) сила

**5.** Человек, профессионально осуществляющий учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей своих воспитанников, – это:

- 1) спортивный тренер
- 2) спортивный менеджер
- 3) спортивный агент
- 4) спортивный врач



**6.** Основоположником интервального метода тренировки в гребле является:

- 1) Г. Рейнделл
- 2) Е. Карстен
- 3) М. Килланен
- 4) У. Форстер

**7.** Подготовка гребца, в рамках которой формируются и развиваются качества повышенной ответственности и дисциплинированности, способности к преодолению трудностей, – это:

- 1) морально-волевая подготовка
- 2) тактическая подготовка
- 3) специальная физическая подготовка
- 4) психологическая подготовка

**8.** Элементная часть гребка, выделенная во времени – это:

- 1) фаза гребка
- 2) цикл гребка
- 3) фактор техники гребли
- 4) работа весла

**9.** Перемещение весла во время подготовки, выполняемое гребцом, – это:

- 1) ведение валька
- 2) всплытие весла
- 3) водяная работа весла
- 4) длина проводки

**10.** Величина пути перемещения лопасти весла относительно лодки – это:

- 1) длина проводки
- 2) длина заноса весла
- 3) дрейф лодки
- 4) всплеск весла

**11.** В гребле произвольное изменение направления движения лодки – это:

- 1) заруливание
- 2) руление
- 3) дрейф
- 4) проводка

**12.** Спортивный сплав, сплав по горным рекам с прохождением естественных и искусственных препятствий на время – это:

- 1) рафтинг
- 2) каноэ-поло
- 3) дрангбот
- 4) аутриггер

**13.** Максимальное отклонение оси туловища от вертикали к носу и корме лодки – это:

- 1) амплитуда движений гребца
- 2) темп гребли
- 3) ритм гребли
- 4) скорость гребли

**14.** Понятие, определяющее способ держания весла, – это:

- 1) хват
- 2) фаза гребка
- 3) остойчивость
- 4) баланс

**15.** Элемент техники гребли, заключающийся в способности гребца не реагировать на факторы, выводящие лодку из устойчивого состояния, – это:

- 1) баланс гребца
- 2) захват весла
- 3) руление
- 4) проводка

**16.** Часть цикла гребка, во время которой гребец не прилагает усилий для продвижения лодки, – это:

- 1) безопорная фаза гребка
- 2) опорная фаза гребка
- 3) захват весла
- 4) разгон

**17.** Элемент цикла движений, выполняемых гребцом в лодке и обеспечивающий передвижение лодки в заданном направлении, – это:

- 1) гребок
- 2) зацеп
- 3) проводка
- 4) хват

**18.** Часть цикла гребка, во время которой гребец прилагает основные усилия для продвижения лодки при рабочем движении лопасти весла в воде, – это:

- 1) опорная фаза гребка
- 2) безопорная фаза гребка
- 3) захват весла
- 4) разгон

- 19.** Расположение лодок на стартовой линии без жесткого закрепления – это:
- 1) летучий старт
  - 2) жесткий старт
  - 3) прострел банки
  - 4) итальянская рассадка
- 20.** Видом гребли на гладкой воде является:
- 1) гребля на ялах
  - 2) гребля на катамаране
  - 3) рафтинг
  - 4) каякинг
- 21.** Способность сохранять необходимое время заданную скорость передвижения и обычно рассматривается применительно к циклическим упражнениям, – это:
- 1) специальная скоростная выносливость
  - 2) специальная работоспособность
  - 3) специальная сила
  - 4) специальная быстрота
- 22.** Качественный показатель, определяемый количеством гребков, осуществленных гребцом за единицу времени, – это:
- 1) темп гребли
  - 2) ритм гребли
  - 3) скорость гребли
  - 4) мощность гребли
- 23.** Одна из ошибок в технике гребли, возникающая при раннем раскручивании весла в конце проводки, – это:
- 1) подворот лопасти
  - 2) рывок весла
  - 3) прострел банки
  - 4) протяжка лодки
- 24.** Одна из ошибок в технике гребли, определяемой как начало проводки, выполняемое с чрезмерным усилием, – это:
- 1) рывок весла
  - 2) руление на дистанции
  - 3) подворот лопасти
  - 4) прострел банки

**25.** Расположите последовательно этапы, предусматриваемые при одноцикловом планировании тренировочного процесса в гребле (например, АВБ):

- А) период активного отдыха
- Б) период базовой подготовки
- В) соревновательный период

**26.** Расположите в порядке осуществления основные фазы гребка (например, АВБ):

- А) выход
- Б) занос
- В) зацеп (захват)
- Г) проводка

**27.** Соотнесите верно элементы двух множеств – термины и их определения:

- 1) глубина погружения весла
- 2) внешний рычаг весла
- 3) водяная работа весла
- 4) всплытие весла

- А) расстояние от верхней плоскости воды до верхнего края лопасти
- Б) расстояние от оси вращения уключины до средней точки опоры на лопасти
- В) форма движений лопасти весла в воде при выполнении гребка
- Г) изменение величины погружения лопасти весла в воду из-за нарушения горизонтальности приложения усилий к рукоятке весла

**28.** Соотнесите верно элементы двух множеств:

- 1) ритм гребли
- 2) темп гребли
- 3) амплитуда движений гребца
- 4) дистанционная скорость

- А) показатель, определяемый отношением времени опорной фазы ко времени цикла гребка
- Б) показатель, определяемый количеством гребков, осуществленных гребцом за единицу времени
- В) максимальное отклонение оси туловища от вертикали к носу и корме лодки
- Г) отношение длины пройденной дистанции к времени прохождения лодкой

**29.** Определите верно термин, понятие (например, ЗАКОНОМЕРНОСТЬ).  
Спортивная ..... в гребле – это совокупность наиболее целесообразных и рациональных приемов решения гребцом задач, возникающих в ходе соревнований

**30.** Определите верно термин, понятие (например, ПРОТЯЖКА ЛОДКИ).

..... – это ошибка в технике гребли, заключаемая в передвижении сиденья гребца в начале проводки без перенесения усилий гребцом на весло

**31.** Определите верно (например, МЕТОДИКА).

Совокупность способов и приемов, используемых гребцами для эффективного перемещения лодки, – это ..... гребли

**Выделите верный вариант ответа:**

**1.** Специализированный педагогический процесс физического воспитания средствами гребли, направленный на достижение физического и духовного совершенствования личности, высот спортивного мастерства, – это:

- 1) тренировка
- 2) соревнование
- 3) восстановление
- 4) нагрузка

**2.** Подготовка гребца, вооружающая его знаниями, навыками в целях реализации своих возможностей в конкретной ситуации соревнований, умением выбрать наиболее рациональные действия и распределить силы на дистанции с учетом погодных условий, уровня своей подготовленности, – это:

- 1) тактическая подготовка
- 2) специальная физическая подготовка
- 3) морально-волевая подготовка
- 4) психологическая подготовка

**3.** Средством идеомоторного воздействия, применяемым в тренировочном процессе, является:

- 1) аутогенная тренировка
- 2) гидромассаж
- 3) гребля с отягощением
- 4) гребля с гидротормозом

**4.** Способ использования компонентов тренировочной нагрузки – это:

- 1) метод тренировки
- 2) средство тренировки
- 3) объект тренировочного воздействия
- 4) субъект тренировочного воздействия

**5.** К группе прерывистых методов тренировки в гребле относится:

- 1) интервальный
- 2) переменный
- 3) равномерный
- 4) субмаксимальный

**6.** Основоположником интервального метода тренировки в гребле является:

- 1) Г. Рейнделл
- 2) Е. Карстен
- 3) М. Килланен
- 4) У. Форстер

**7.** Средством специальной физической подготовки в гребле является:

- 1) гребля на открытой воде
- 2) беговая подготовка
- 3) лыжная подготовка
- 4) плавательная подготовка

**8.** Конкретный долгосрочный план достижения цели спортивной подготовки – это:

- 1) стратегия
- 2) тактика
- 3) методика
- 4) технология

**9.** Безключинной лодкой в гребном спорте является:

- 1) каноэ
- 2) ял
- 3) лодка в академической гребле
- 4) каравелла

**10.** Уключинной лодкой в гребном спорте является:

- 1) ял
- 2) каноэ
- 3) байдарка
- 4) каравелла

**11.** Дата принятия закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»:

- 1) 2014 г.
- 2) 2010 г.
- 3) 2009 г.
- 4) 2006 г.

**12.** Крупное гребное и парусное судно у восточных славян – это:

- 1) ладья
- 2) дракар
- 3) галера
- 4) ял

**13.** Дата образования Белорусской федерации гребли:

- 1) 1992 г.
- 2) 1998 г.
- 3) 2002 г.
- 4) 2005 г.



**14.** Водный торговый путь, связывавший в средневековье бассейны Балтийского и Черного морей – это:

- 1) путь «из варяг в греки»
- 2) путь «из варяг в арабы»
- 3) янтарный путь
- 4) Великий шелковый путь

**15.** Элемент техники гребли, заключающийся в способности гребца не реагировать на факторы, выводящие лодку из устойчивого состояния, – это:

- 1) баланс гребца
- 2) захват весла
- 3) руление
- 4) проводка

**16.** Часть цикла гребка, во время которой гребец не прилагает усилий для продвижения лодки, – это:

- 1) безопорная фаза гребка
- 2) опорная фаза гребка
- 3) захват весла
- 4) разгон

**17.** Большое состязание на гребных, парусных или моторных судах – это:

- 1) регата
- 2) дерби
- 3) пелетон
- 4) скелетон

**18.** Отношение длины пройденной дистанции к времени прохождения командой (лодкой), – это:

- 1) дистанционная скорость
- 2) темп гребли
- 3) ритм гребли
- 4) длина проводки

**19.** Неподвижно закрепленное устройство для установки лодки перед принятием старта, – это:

- 1) жесткий старт
- 2) банка
- 3) бон
- 4) эллинг

**20.** Чемпионаты мира по гребным видам спорта начали проводить с:

- 1) 1938 г.
- 2) 1957 г.
- 3) 1968 г.
- 4) 1971 г.

**21.** Преждевременно (до команды стартера) начатый заплыв, сорванный старт, – это:

- 1) фальстарт
- 2) фейр-плей
- 3) фальшборт
- 4) фартшпиль

**22.** Качественный показатель, определяемый количеством гребков, осуществленных гребцом за единицу времени, – это:

- 1) темп гребли
- 2) ритм гребли
- 3) скорость гребли
- 4) мощность гребли

**23.** Нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов, – это:

- 1) спортивная классификация
- 2) спортивный регламент
- 3) спортивный менеджмент
- 4) спортивный арбитраж

**24.** Одна из ошибок в технике гребли, определяемой как начало проводки, выполняемое с чрезмерным усилием, – это:

- 1) рывок весла
- 2) руление на дистанции
- 3) рафтинг
- 4) прострел банки

**25.** Расположите в порядке возрастания последовательно подчиняющиеся уровни в структуре тренировочного процесса гребцов (например, АВБ):

- А) макроуровень
- Б) мезоуровень
- В) микроуровень

**26.** Расположите в порядке возрастания последовательно подчиняющиеся уровни в структуре тренировочного процесса гребцов (например, АВБ):

- А) годовое
- Б) перспективное
- В) текущее

**27.** Соотнесите верно элементы двух множеств – названия фаз цикла гребка и их определения:

- 1) занос
- 2) захват
- 3) проводка
- 4) конец гребка

- А) движение лопасти по воздуху к носу шлюпки
- Б) ввод весла в воду
- В) рабочее движение лопасти в воде
- Г) вывод весла из воды

**28.** Соотнесите верно элементы двух множеств – названия физических качеств и их определения:

- 1) сила
- 2) быстрота
- 3) выносливость
- 4) ловкость

- А) способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
- Б) способность совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- В) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности
- Г) способность наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях

**29.** Определите верно термин, понятие (например, ТЕРРИТОРИЯ).  
..... – это часть водоема, ограниченная естественными или искусственными ориентирами

**30.** Определите верно термин, понятие (например, СИЛА).  
Способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени – это ....

**31.** Определите верно (например, ДЛИНА).  
Понятие, определяющее способ держания весла, – это .... весла

**Выделите верный вариант ответа:**

**1.** Форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата в гребных видах спорта – это :

- 1) соревнование
- 2) тренировка
- 3) нагрузка
- 4) восстановление

**2.** Подготовка гребца, предусматривающая повышение уровня мотивации к занятиям греблей и достижению спортивных результатов, устойчивости к стресс факторам, – это:

- 1) психологическая подготовка
- 2) специальная физическая подготовка
- 3) морально-волевая подготовка
- 4) тактическая подготовка

**3.** Средством физиотерапевтического воздействия, применяемым в тренировочном процессе, является:

- 1) гидромассаж
- 2) аутогенная тренировка
- 3) гребля с отягощением
- 4) гребля с гидротормозом

**4.** Все то, с помощью чего реализуются способы использования компонентов тренировочной нагрузки, – это:

- 1) метод тренировки
- 2) средство тренировки
- 3) объект тренировочного воздействия
- 4) субъект тренировочного воздействия

**5.** К группе непрерывных методов тренировки в гребле относится:

- 1) переменный
- 2) интервальный
- 3) повторный
- 4) контрольный

**6.** Средством специальной физической подготовки в гребле является:

- 1) гребля в водном бассейне
- 2) беговая подготовка
- 3) лыжная подготовка
- 4) плавательная подготовка

**7.** В истории гребли белорусская спортсменка, получившая за свои спортивные достижения в добавление к олимпийским наградам и медалям мировых первенств журналистский титул «Екатерина Великая», – это:

- 1) Е. Карстен (Ходатович)
- 2) Е. Белова
- 3) Е. Макаров
- 4) Е. Саранцева

**8.** Совокупность наиболее целесообразных и рациональных приемов решения гребцом задач, возникающих в ходе соревнований, – это:

- 1) тактика
- 2) стратегия
- 3) методика
- 4) технология

**9.** Безключинной лодкой в гребном спорте является:

- 1) байдарка
- 2) ял
- 3) лодка в академической гребле
- 4) каравелла

**10.** Уключинной лодкой в гребном спорте является:

- 1) лодка в академической гребле
- 2) каноэ
- 3) байдарка
- 4) каравелла

**11.** Дата принятия Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы:

- 1) 2016 г.
- 2) 2014 г.
- 3) 2009 г.
- 4) 2006 г.

**12.** Плоскодонное парусно-гребное судно XI–XVIII вв., служившее в России для перевозки людей и грузов, – это:

- 1) струг
- 2) ладья
- 3) галера
- 4) ял

**13.** Дата образования Международной федерации каноэ:

- 1) 1924 г.
- 2) 1938 г.
- 3) 1957 г.
- 4) 1968 г.

**14.** Водный торговый путь, связывавший в средневековье бассейны Балтийского и Каспийского морей – это:

- 1) путь «из варяг в арабы»
- 2) путь «из варяг в греки»
- 3) янтарный путь
- 4) Великий шелковый путь

**15.** Элемент цикла движений, выполняемых гребцом в лодке и обеспечивающий передвижение лодки в заданном направлении, – это:

- 1) гребок
- 2) зацеп
- 3) проводка
- 4) хват

**16.** Часть цикла гребка, во время которой гребец прилагает основные усилия для продвижения лодки при рабочем движении лопасти весла в воде, – это:

- 1) опорная фаза гребка
- 2) безопорная фаза гребка
- 3) захват весла
- 4) разгон

**17.** Старейший гребной клуб в Европе – это:

- 1) «Лиандер»
- 2) «Красная стрела»
- 3) «Балтика»
- 4) «Манчестер»

**18.** Величина пути перемещения лопасти весла относительно лодки, – это:

- 1) длина проводки
- 2) дистанционная скорость
- 2) длинна гребка
- 3) длинна заноса весла

**19.** Помещение на берегу, где строится или ремонтируется корпус судна, – это:

- 1) эллинг
- 2) банка
- 3) бон
- 4) штевень

**20.** Чемпионаты Европы по гребным видам спорта начали проводить с:

- 1) 1957 г.
- 2) 1964 г.
- 3) 1968 г.
- 4) 1971 г.

**21.** Свод этических правил, основанных на внутреннем убеждении спортсмена о благородстве и справедливости в спорте, – это:

- 1) фейр-плей
- 2) фальстарт
- 3) фальшборт
- 4) фартшпиль

**22.** Качественный показатель, определяемый отношением времени опорной фазы ко времени цикла гребка, – это:

- 1) ритм гребли
- 2) темп гребли
- 3) скорость гребли
- 4) мощность гребли

**23.** Способность сохранять необходимое время заданную скорость передвижения и обычно рассматривается применительно к циклическим упражнениям, – это:

- 1) специальная скоростная выносливость
- 2) специальная работоспособность
- 3) специальная сила
- 4) специальная быстрота

**24.** Одна из ошибок в технике гребли, определяемой как передвижение места сидения гребца в лодке в начале проводки без перенесения усилий на весло, – это:

- 1) прострел банки
- 2) рывок весла
- 3) руление на дистанции
- 4) рафтинг

**25.** Расположите в порядке возрастания последовательно подчиняющиеся уровни в структуре тренировочного процесса гребцов (например, АВБ):

- А) малый недельный цикл и структура одного занятия
- Б) многолетний, годичный
- В) цикл на период, этап подготовки, месяц



**26.** Расположите последовательно этапы, предусматриваемые при одноцикловом планировании тренировочного процесса в гребле (например, АВБ):

- А) период активного отдыха
- Б) период базовой подготовки
- В) соревновательный период

**27.** Соотнесите верно элементы двух множеств:

- 1) баковый гребец
- 2) загребной гребец
- 3) сениор
- 4) стартер

А) гребец, сидящий с правой стороны по направлению движения лодки

Б) гребец, задающий темп и ритм гребли всей команде, сидящий ближе всех к корме лодки

В) гребец старше 19 лет, выступающий по международным правилам по разряду взрослых

Г) судья, дающий сигнал начала гонки на старте

**28.** Соотнесите верно элементы двух множеств:

- 1) ритм гребли
- 2) темп гребли
- 3) амплитуда движений гребца
- 4) дистанционная скорость

А) показатель, определяемый отношением времени опорной фазы ко времени цикла гребка

Б) показатель, определяемый количеством гребков, осуществленных гребцом за единицу времени

В) максимальное отклонение оси туловища от вертикали к носу и корме лодки

Г) отношение длины пройденной дистанции к времени прохождения лодкой

**29.** Определите верно термин, понятие (например, ВОДОЕМ).

Гребной ..... – это специальное сооружение, предназначенное для имитации гребли на суше в условиях, близких к естественным

**30.** Определите верно термин, понятие (например, СИЛА).

Способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности – это ....

**31.** Определите верно (например, ХОДКОСТЬ).

Качественный показатель, определяемый количеством гребков, осуществленных гребцом за единицу времени, – это .... гребли