

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан
гуманітарно-педагогічного факультету
Л.Л. Станіславова

„ 3 ” вересня 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ (ЗА ВИДАМИ СПОРТУ)»

Спортивне спрямування : Силові види, веслування, водні види, гімнастика.

Галузь знань **01 Освіта, Педагогіка**
 Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт, денної форми навчання**
 Рівень вищої освіти – **Перший бакалаврський**
 Освітньо-професійна програма – **Фізична культура і спорт**
 Обсяг дисципліни – **9 кредитів ЄКТС, Шифр дисципліни – ОПП.12.**
 Мова навчання – **українська**
 Статус дисципліни: **обов'язкова (цикл професійної підготовки)**
 Факультет – **Гуманітарно-педагогічний**
 Кафедра – **теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин						Вид семестрового контролю		
			Європейські кредити	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота	Самостійна робота, в т.ч. ІРС	Курсовий проект	Залік	Іспит
					Всього	Лекції	Лабораторні	Практичні заняття					
ДФН	3	5	2	60	34	17	-	17	-	26		-	
ДФН	3	6	3	90	36	18	-	18	-	54		+	
ДФН	4	7	2	60	34	17	-	17	-	26	+	-	
ДФН	4	8	2	60	26	13	-	13	-	34		+	
Разом ДФН			9	270	130	65		65		140			

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня
 Програму складено _____ к.н.ф.в.с О.В.Антонюк

Схвалено на засіданні кафедри *теорії і методики фізичного виховання і спорту*
 Протокол № 1 від 30 серпня 2019 р.
 Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту _____ О.О.Солтик

Робоча програма схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету
 Голова вченої ради _____ Станіславова Л.Л.

2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Теорія і методика з обраного виду спорту (за видами спорту)» є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 01.017 «Фізична культура і спорт, денної форми навчання» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт».

Пререквізити – «Гімнастика з методикою викладання»; «Теорія і методика фізичного виховання»; «Вступ до спеціальності»; «Легка атлетика з методикою викладання»; «Спортивні ігри та методика їх викладання»; «Сучасні інформаційні та комунікаційні технології у фізичній культурі і спорті»; «Долікарська медична допомога у невідкладних станах»; «Адаптивний спорт»; «Олімпійський та професійний спорт»; «Психологія фізичного виховання і спорту»; «Професійна майстерність (за професійним спрямуванням)»; «Біомеханіка»; «Спортивні споруди і обладнання»; «Практика за профілем майбутньої професії».

Кореквізити – «Курсова робота з теорії і методики з обраного виду спорту»; «Практика за профілем майбутньої професії»; «Атестаційний екзамен».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

програмні компетентності: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують; здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; здатність до безперервного професійного розвитку.

програмні результати навчання: спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці; здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях; визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Метою дисципліни : вивчення навчально-практичного матеріалу, необхідного для підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту, ознайомлення студентів з основами побудови та методики проведення програм з обраних видів спорту; прищеплення професійно-педагогічних навичок і умінь у сфері оздоровчої фізичної культури і спорту.

Предмет дисципліни:- технічні прийоми, тактичні дії, засоби і методи тренувань з обраних видів спорту

Завдання дисципліни: - Визначати цілі і завдання навчального та тренувального процесів, оцінювати фізичний і функціональний стан індивіда, його придатність до занять тим чи іншим видом фізкультурно-спортивної діяльності. Підбирати адекватні поставленим завданням засоби і методи тренування. Оцінювати ефективність використовуваних засобів і методів у навчальному та тренувальному процесі. За допомогою систем тестів здійснювати поточний і етапний контроль за станом загальної і спеціальної працездатності, займатися і вносити корективи в тренувальний процес; Навчати та корегувати руховим діям;

Результати навчання. Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, має: досконало володіти професійною термінологією та основними поняттями з обраних видів спорту. Використовувати у своїй діяльності професійну лексику. Використовувати у професійній діяльності актуальні прийоми навчання і виховання, різноманітні форми занять з урахуванням вікових, морфофункціональних і психологічних особливостей тих, хто

займаються, рівня їх фізичної і спортивної підготовленості. Підбирати засоби і методи, адекватні поставленим завданням. Використовувати технічні засоби та інвентар для підвищення ефективності фізкультурно-спортивних занять;

3. СТРУКТУРА І ЗМІСТ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин		
	Денна форма		
	лекції	практичні заняття	СРС
(веслування)	П'ятий семестр		
Тема 1. Вступ до спеціальності. Загальні основи теорії веслувального спорту. Основна термінологія, що використовується у видах веслувального спорту. Характеристика видів спортивного веслування.	2	2	
Тема 2. Історія розвитку видів веслувального спорту. Міжнародні і національні органи управління веслувальним спортом.			4
Тема 3. Організація і проведення змагань із веслувального спорту. Змагання та змагальна діяльність (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків змагань). Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор.	2	2	
Тема 4. Суддівство у видах веслувального спорту.			4
Тема 5. Основи техніки. Техніка веслування в байдарці. Техніка веслування в каное. Техніка веслування в академічному веслуванні. Техніка веслування в човні «Дракон».	2	4	
Тема 6. Організація процесу підготовки спортсменів у веслуванні. Засоби та методи спортивної підготовки веслувальників. Основи і організація навчальних занять у веслувальному спорті. Матеріально технічне забезпечення підготовки спортсменів у веслуванні.	4	2	
Тема 7. Види підготовки спортсменів у веслуванні. Основи підготовки спортсменів у веслувальному спорті. Цілі, завдання і принципи спортивної підготовки. Види підготовки. Характеристика спортивної підготовки у веслуванні.	4	4	
Тема 8. Фізична підготовка спортсменів у веслувальному спорті. Фізична підготовка у веслувальному спорті. Контроль за розвитком фізичних якостей веслувальників			4
Тема 9. Управління підготовкою спортсменів у веслувальні. Основи управління в системі підготовки веслувальників. Контроль у тренуванні веслувальників.			4
Тема 10. Моделювання і прогнозування у веслуванні. Відбір і орієнтація спортсменів у веслуванні.	3	3	
Тема 11. Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР (етап початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки).			4
Тема 12. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки веслувальників.			6
	Разом за 5 семестр		
	17	17	26
(силові види)	Шостий семестр		
Тема 1. Історія розвитку силових видів спорту.	2	2	10
Тема 2. Основи техніки виконання змагальних вправ.	4	4	10
Тема 3. Основи техніки виконання спеціально-підготовчих вправ.	4	4	10

Тема 4. Класифікація, характеристика та види проведення змагань.	2	2	10
Тема 5. Організація та проведення змагань в силових видах спорту.	2	2	8
Тема 6. Методика навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ у силових видах спорту.	4	4	8
<i>Разом за 6 семестр:</i>	18	18	56
(водні види)	Сьомий семестр		
Тема 1. Плавання у системі фізичного виховання.	4	4	8
Тема 2. Історія і розвиток плавання.	2	2	8
Тема 3. Техніка спортивного плавання.	2	2	8
Тема 4. Загальні основи навчання і тренування.	2	2	8
Тема 5. Методика початкового навчання плаванню.	2	2	8
Тема 6. Прикладне плавання	2	2	8
Тема 7. Плавання в школі, ДЮСШ та в оздоровчому таборі.	3	3	8
<i>Разом за 7 семестр</i>	17	17	56
(гімнастика)	Восьмий семестр		
Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання.	2	2	2
Тема 2. Зміст навчально-тренувального процесу з гімнастики	2	2	2
Тема 3. Методика навчання гімнастичних вправ	2	2	2
Тема 4. Особливості проведення занять з гімнастики з різними віковими групами.	2	2	2
Тема 5. Планування та облік роботи з гімнастики.	2	2	2
Тема 6. Причини та виникнення травм на заняттях з гімнастики.	1	1	8
Тема 7. Гімнастичні зали, майданчики, їх устаткування.	1	1	8
Тема 8. Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики	1	1	8
<i>Разом за 8 семестр</i>	13	13	34

3.2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.2.1. Зміст лекційного курсу

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
	<i>П'ятий семестр (ВЕСЛУВАННЯ)</i>	
1.	Тема 1. Вступ до спеціальності. Загальні основи теорії веслувального спорту. Основна термінологія, що використовується у видах веслувального спорту. Характеристика видів спортивного веслування. Літ.: [9, с.24-30; 21.]	2
2.	Тема 3. Організація і проведення змагань із веслувального спорту. Змагання та змагальна діяльність (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків змагань). Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Літ.: [2, с.34-42; 5, 6,]	2
3.	Тема 5. Основи техніки. Техніка веслування в байдарці. Техніка веслування в каное. Техніка веслування в академічному веслуванні. Техніка веслування в човні «Дракон». Літ.: [5, с.326-468; 6]	2
4.	Тема 6. Організація процесу підготовки спортсменів у веслуванні. Засоби та методи спортивної підготовки веслувальників. Основи і організація навчальних занять у веслувальному спорті. Матеріально технічне забезпечення підготовки спортсменів у веслуванні. Літ.: [1, с.52-68; 11, 19, 21, 22]	4
5.	Тема 7. Види підготовки спортсменів у веслуванні. Основи підготовки спортсменів у веслувальному спорті. Цілі, завдання і принципи спортивної підготовки. Види підготовки. Характеристика спортивної підготовки у веслуванні. Літ.: [6, с.118-128; 21, 23, 31]	4
6.	Тема 10. Моделювання і прогнозування у веслуванні. Відбір і орієнтація спортсменів у	3

	веслуванні. Літ.: [5, с.214-278;6,10,14,17,18,19,21,22]	
<i>Разом за 5 семестр</i>		17
Шостий семестр (СИЛОВІ ВИДИ)		
1.	Тема 1. Історія розвитку силових видів спорту. Історичні аспекти розвитку силових видів спорту. Основні поняття і терміни, що застосовуються в силових видах спорту Літ.: [1, 2, 3, 4, 6, 8, 18]	2
2.	Тема 2. Основи техніки виконання змагальних вправ. 1. Техніка змагальних вправ у важкій атлетиці. 2. Техніка змагальних вправ у пауерліфтингу. 3. Змагальні вправи стронгмену та правила їх виконання. 4. Змагальні вправи у гирьовому спорті. Літ.: [3, 6, 7, 8]	4
3.	Тема 3. Основи техніки виконання спеціально-підготовчих вправ. 1. Спеціальні вправи для ривка. 2. Спеціальні вправи для поштовху. 3. Спеціальні вправи у пауерліфтингу. 3.1. Спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок. 3.2. Спеціальні вправи для присідань [стеценко, 2008]: 3.3. Спеціальні вправи для жиму лежачи [стеценко, 2008]: 3.4. Спеціально-підготовчі вправи для тяги [стеценко, 2008]: 4. Спеціально підготовчі вправи в гирьовому спорті (спеціально-допоміжні). 5. Вправи у кросфіті. Літ.: [3, 5, 6, 7, 8, 18, 21, 24]	4
4.	Тема 4. Класифікація, характеристика та види проведення змагань. 1. Види, регламент і програма змагальної діяльності. 2. Структура змагальної діяльності. 3. Нормативно-інформаційне забезпечення змагальної діяльності. 4. Вимоги до спортсменів у Єдиній спортивній класифікації України. Літ.: [7, 9, 10, 11, 12]	2
5.	Тема 5. Організація та проведення змагань в силових видах спорту. 1. Права та обов'язки учасників змагань. Представники та тренери команд. 2. Документація змагань. Мандатна комісія та її завдання. 3. Суддівство змагань. Робота суддівської колегії. Суддівські бригади та їх функції. Літ.: [9, 10, 11, 12, 22, 23]	2
6.	Тема 6. Методика навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ у силових видах спорту. 1. Процес навчання техніці змагальних вправ. Ривок. 2. Процес навчання техніці змагальних вправ. Поштовх. 3. Методика навчання техніки змагальних спеціально-підготовчих і загально-розвиваючих вправ у пауерліфтингу. Літ.: [3, 7, 8, 18, 21]	4
<i>Разом за 6 семестр</i>		18
Сьомий семестр (ВОДНІ ВИДИ)		
1.	Тема 1. Введення в дисципліну. Класифікація, термінологія плавання. Освітнє, виховне та оздоровче значення плавання. Літ.: [1.(С. 5-19), 3-7, 12, 16, 17]	4
2.	Тема 2. Історія виникнення і розвитку плавання. Історія зародження та етапи розвитку плавання. Виступ українських плавців у складі збірної команди СРСР. Етапи розвитку плавання в Україні. Виступ українських плавців на міжнародній арені. Літ.: [1, 3-7, 12, 16,17]	2
3.	Тема 3. Техніка спортивного плавання. Техніка плавання кролем на грудях. Техніка плавання кролем на спині. Техніка плавання брасом. Техніка плавання батерфляєм (дельфіном). Техніка стартів. Техніка поворотів.	2

	Літ: [1, 3-7, 12, 16, 17. (С. 5-18)]:	
4.	Тема 4. Загальні основи навчання і тренування. Поняття про навчання та спортивне тренування. Принципи навчання і тренування плавця. Основи навчання плаванню. Завдання, етапи навчання. Форми і методи навчання плаванню. Літ.: [1-7, 16,17. (С. 18-34)]	2
5.	Тема 5. Методика початкового навчання плаванню. Завдання початкового навчання плаванню. Етапи формування рухової навички. Комплектування навчальних груп. Основні принципи, методи та засоби навчання. Методика навчання окремого способу плавання. Літ.: [1-7, 12, 16, 17. (С.34-50)]	2
6.	Тема 6. Прикладне плавання. Літ.: [1-17]	2
7.	Тема 7. Плавання в школі, ДЮСШ та в оздоровчому таборі. Літ.: [1-17]	3
	<i>Разом за 7 семестр</i>	<i>17</i>
Восьмий семестр (ГІМНАСТИКА)		
1.	Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання. Місце гімнастики в системі фізичного виховання. 1. Зміст і засоби гімнастики. 2. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ. 3. Види гімнастики і їх характеристика. 4. Гімнастика в окремих ланках системи фізичного виховання. 5. Гімнастика як навчально-наукова і педагогічна дисципліна. Літ.: [4, 5, 6]	2
2.	Тема 2. Зміст навчально-тренувального процесу з гімнастики 1. Фізична підготовка гімнаста. 2. Роль технічної підготовки. 3. Зміст тактичної підготовки. 4. Морально-вольова підготовка та її складові. Літ.: [3]	2
3.	Тема 3. Методика навчання гімнастичних вправ 1. Методи навчання. 2. Цілісний метод і метод розчленування вправ. 3. Основні групи методичних прийомів. Літ.: [2, 3]	2
4.	Тема 4. Особливості проведення занять з гімнастики з різними віковими групами. 1. Особливості методики занять гімнастикою дітей дошкільного віку. 2. Особливості методики занять гімнастикою в школі. 3. Особливості методики занять гімнастикою студентів. 4. Особливості методики занять гімнастикою з жінками. Літ.: [3]	2
5.	Тема 5. Планування та облік роботи з гімнастики. 1. Структура тренувального процесу. 2. Основні документи планування. 3. Тематизована робоча програма та технологія її складання. 4. Розгорнутий робочий план. 5. Облік результатів учбово-тренувальної роботи. Літ.: [1, 2, 3]	2
6.	Тема 6. Причини та виникнення травм на заняттях з гімнастики. 1. Значення боротьби зі спортивним травматизмом. 2. Характеристика травм на заняттях з гімнастики. 3. Причини травматизму.	1

	4. Основні запобіжні заходи проти травматизму. Літ.: [2, 3]	
7	Тема 7. Гімнастичні зали, майданчики, їх устаткування. 1. Вимоги до гімнастичних залів. 2. Характеристика гімнастичних приладів. 3. Гімнастичні прилади для дівчат. 4. Гімнастичні прилади для юнаків. Літ.: [1, 3]	1
8.	Тема 8. Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики 1. Значення проведення змагань, види змагань. 2. Виникнення і розвиток правил змагань з гімнастики. 3. Правила для суддів, тренерів та гімнастів. 4. Суддівство. Літ.: [2, 3]	1
<i>Разом за 8 семестр</i>		13

3.2.2 Перелік практичних занять для студентів денної форми навчання 5 - 8 семестр

№	Тема практичного заняття	Кількість Годин
	<i>П'ятий семестр (ВЕСЛУВАННЯ)</i>	
1.	Тема 1. <i>Вступ до спеціальності. Загальні основи теорії веслувального спорту.</i> Основна термінологія, що використовується у видах веслувального спорту. Характеристика видів спортивного веслування Літ.: [9, с.24-30; 21.]	2
2.	Тема 3. <i>Організація і проведення змагань із веслувального спорту.</i> Змагання та змагальна діяльність (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків змагань). Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор Літ.: [2, с.34-42; 5, 6,]	2
3.	Тема 5. <i>Основи техніки.</i> Техніка веслування в байдарці. Техніка веслування в каное. Техніка веслування в човні «Дракон» Літ.: [5, 6, 51]	4
4.	Тема 6. <i>Організація процесу підготовки спортсменів у веслуванні.</i> Засоби та методи спортивної підготовки веслувальників. Основи і організація навчальних занять у веслувальному спорті. Матеріально технічне забезпечення підготовки спортсменів у веслуванні Літ.: [1, с.52-68; 11, 19, 21, 22]	2
5.	Тема 7. <i>Види підготовки спортсменів у веслуванні.</i> Основи підготовки спортсменів у веслувальному спорті. Цілі, завдання і принципи спортивної підготовки. Види підготовки. Характеристика спортивної підготовки у веслуванні Літ.: [6, с.118-128;21,23,31]	4
6.	Тема 10. <i>Моделювання і прогнозування у веслуванні. Відбір і орієнтація спортсменів у веслуванні</i> Літ.: [5, с.214-278;6,10,14,17,18,19,21,22]	3
<i>Разом за 5 семестр</i>		17
<i>Шостий семестр (СИЛОВІ ВИДИ)</i>		
1.	1. Вступ до профілю підготовки. Історичні аспекти виникнення важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, атлетизму, стронгменів, кросфіту. 2. Вивчення основної термінології. Вивчення та практичне застосування хватів і захватів. Набуття умінь та навичок в застосуванні устаткування та інвентарю для проведення занять в силових видах спорту. Набуття умінь та навичок в використанні допоміжного	2

	інвентаря. зал, Літ.: [1, 2, 3, 4, 6, 8, 18]	
2.	1. Техніка змагальних вправ у важкій атлетиці. 2. Техніка змагальних вправ у пауерліфтингу. 3. Змагальні вправи стронгмену та правила їх виконання. 4. Змагальні вправи у гирьовому спорті. Літ.: [3, 6, 7, 8]	4
3.	1. Спеціальні вправи для ривка. 2. Спеціальні вправи для поштовху. 3. Спеціальні вправи у пауерліфтингу. 4. Спеціально підготовчі вправи в гирьовому спорті (спеціально-допоміжні). 5. Вправи у кросфіті. Літ.: [3, 5, 6, 7, 8, 18, 21, 24]	4
4.	1. Види, регламент і програма змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності. Нормативно-інформаційне забезпечення змагальної діяльності. Вимоги до спортсменів у Єдиній спортивній класифікації України. Літ.: [7, 9, 10, 11, 12]	2
5.	1. Методика складання календаря змагань та НТЗ на рік. Методика розроблення положення про змагання. Діяльність оргкомітету з підготовки до змагань. Особливості суддівства змагань на поміст. Система заліку особистих і командних змагань. 2. Набуття умінь та навичок в підготовці приміщень, устаткування та інвентарю для проведення змагань в силових видах спорту. Набуття умінь та навичок в суддівстві змагань. Особливості суддівства в складі суддівської бригади та на інших суддівських посадах. Робота секретаря змагань та його документація. Літ.: [9, 10, 11, 12, 22, 23]	2
6.	1. Вивчення і удосконалення методик навчання техніці змагальних вправ ривок штанги, піднімання штанги на груди та поштовх штанги з грудей. 2. Методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-розвиваючих вправ у пауерліфтингу.. Літ.: [3, 7, 8, 18, 21]	4
<i>Разом за 6 семестр</i>		18
<i>Сьомий семестр (ВОДНІ ВИДИ)</i>		
1.	Плавання у системі фізичного виховання. Характерні особливості плавання, як засобу фізичного виховання; його виховне, оздоровче, прикладне і спортивне значення Літ.: [1-17]	4
2.	Історія і розвиток плавання. Історія зародження та етапи розвитку плавання. Виступ українських плавців у складі збірної команди СРСР. Етапи розвитку плавання в Україні. Виступ українських плавців на міжнародній арені Літ.: [1-17]	2
3.	Техніка спортивного плавання. Основи техніки спортивних способів плавання. Поняття положень тіла, рухів та їх напрямів, термінологія плавання. Ознайомлення з водним середовищем. Перевірка плавальної підготовленості. Техніка плавання кролем, кролем на спині, брасом. Загальна характеристика спортивного способу плавання. Техніка рухів руками, ногами, у координації. Імітаційні вправи на суші і у воді Літ.: [1-17]	2
4.	Загальні основи навчання і тренування. Вивчення техніки та методики навчання плавання спортивними способами. Літ.: [1-17]	2
5.	Методика початкового навчання плаванню. Методичний аналіз ігор і розваг на воді, що застосовуються в процесі навчання плаванню. Літ.: [1-17]	2
6.	Прикладне плавання . Вивчення техніки плавання на боці: плавання за допомогою ніг на боці, рук на боці, вивчення техніки плавання на боці з повним узгодженням	2

	рухів та дихання. плавання брасом на грудях і спині; плавання способом на боці; вивчення техніки транспортування потопаючого способом на боці; вивчення техніки транспортування потопаючого способом брас на грудях. Літ.: [1-17]	
7	Плавання в школі, ДЮСШ та в оздоровчому таборі. Літ.: [1-17]	3
<i>Разом за 7 семестр</i>		<i>17</i>
Восьмий семестр (ГІМНАСТИКА)		
1.	Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання. Місце гімнастики в системі фізичного виховання. 1. Зміст і засоби гімнастики. 2. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ. 3. Види гімнастики і їх характеристика. 4. Гімнастика в окремих ланках системи фізичного виховання. 5. Гімнастика як навчально-наукова і педагогічна дисципліна. Літ.: [4, 5, 6]	2
2.	Тема 2. Зміст навчально-тренувального процесу з гімнастики 1. Фізична підготовка гімнаста. 2. Роль технічної підготовки. 3. Зміст тактичної підготовки. 4. Морально-вольова підготовка та її складові. Літ.: [3]	2
3.	Тема 3. Методика навчання гімнастичних вправ 1. Методи навчання. 2. Цілісний метод і метод розчленування вправ. 3. Основні групи методичних прийомів. Літ.: [2, 3]	2
4.	Тема 4. Особливості проведення занять з гімнастики з різними віковими групами. 1. Особливості методики занять гімнастикою дітей дошкільного віку. 2. Особливості методики занять гімнастикою в школі. 3. Особливості методики занять гімнастикою студентів. 4. Особливості методики занять гімнастикою з жінками. Літ.: [3]	2
5.	Тема 5. Планування та облік роботи з гімнастики. 1. Структура тренувального процесу. 2. Основні документи планування. 3. Тематизована робоча програма та технологія її складання. 4. Розгорнутий робочий план. 5. Облік результатів учбово-тренувальної роботи. Літ.: [1, 2, 3]	2
6.	Тема 6. Причини та виникнення травм на заняттях з гімнастики. 1. Значення боротьби зі спортивним травматизмом. 2. Характеристика травм на заняттях з гімнастики. 3. Причини травматизму. 4. Основні запобіжні заходи проти травматизму. Літ.: [2, 3]	1
7.	Тема 7. Гімнастичні зали, майданчики, їх устаткування. 1. Вимоги до гімнастичних залів. 2. Характеристика гімнастичних приладів. 3. Гімнастичні прилади для дівчат. 4. Гімнастичні прилади для юнаків. Літ.: [1, 3]	1

8.	Тема 8. Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики 1. Значення проведення змагань, види змагань. 2. Виникнення і розвиток правил змагань з гімнастики. 3. Правила для суддів, тренерів та гімнастів. 4. Суддівство. Літ.: [2, 3]	1
<i>Разом за 8 семестр</i>		<i>13</i>

3.2.3. Зміст самостійної (у т.ч. індивідуальної) роботи.

Самостійна робота студентів усіх форм навчання полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту практичних робіт, виконанні індивідуальних завдань (курсового проекту), тестування з теоретичного матеріалу тощо.

Зміст самостійної роботи для студентів денної форми навчання 5 - 8 семестр

Номер теми	Вид самостійної роботи	Кількість годин
<i>П'ятий семестр (ВЕСЛУВАННЯ)</i>		
1.	Тема 2. <i>Історія розвитку видів веслувального спорту.</i> Міжнародні і національні органи управління веслувальним спортом. Літ.: [22, с.25-28; 23].	4
2.	Тема 4. <i>Суддівство у видах веслувального спорту</i> Літ.: [21, с. 89-104;22, 25].	4
3.	Тема 8. <i>Фізична підготовка спортсменів у веслувальному спорті.</i> Фізична підготовка у веслувальному спорті. Контроль за розвитком фізичних якостей веслувальників. Літ.: [5, с.156-184;11,16,17,20-23,37,38]	4
4.	Тема 9. <i>Управління підготовкою спортсменів у веслувальні.</i> Основи управління в системі підготовки веслувальників. Контроль у тренуванні веслувальників Літ.: [12, с.53-68; 22, 26]	4
5.	Тема 11. <i>Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР (етап початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки)</i> Літ.: [5, с.184-196; 6,8,19,24]	4
6.	Тема 12. <i>Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки веслувальників</i> Літ.: [7, с.326-417;18,19,20,21-24, 29,30,31,33,34]	6
<i>Разом за 5 семестр</i>		<i>26</i>
<i>Шостий семестр (СИЛОВІ ВИДИ)</i>		
1.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 1, підготовка до виконання практичної роботи № 1 Закріпити знання з фітнес програм силової спрямованості, його понятійного апарату. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) . Літ.: [1, 2, 3, 4, 6, 8, 18]	10
2.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 2, підготовка до виконання практичної роботи № 2. Вивчити біомеханічну складову виконання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці, пауерліфтингу, стронгменах і гирьовому спорті.	10

	Ознайомитися з психомоторною складовою змагальних рухів. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) Літ.: [3, 6, 7, 8]	
3.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 3, підготовка до виконання практичної роботи № 3 Знайти і проаналізувати інші види спеціально-підготовчих вправ, які можна було б віднести до даної групи. Знайти і ознайомитися із інформацією про різні версії загально-підготовчих вправ та, відповідно, методики підготовки і підведення спортсменів до змагальних вправ. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) Літ.: [3, 5, 6, 7, 8, 18, 21, 24]	10
4.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 4, підготовка до виконання практичної роботи № 4 Більш ширше проаналізувати змагальну діяльність в інших видах спорту силової направленості (кросфіт, кросліфт, бодібілдинг у різних федераціях). Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання). Літ.: [7, 9, 10, 11, 12]	10
5.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 5, підготовка до виконання практичної роботи № 5 Закріпити знання з поданого лекційного матеріалу. Більш детально розібратися особливостях прав та обов'язків спортсменів та представників команд. Дослідити етап створення заявок на змагання. Дослідити закон регулюючий нормативні складові присвоєння спортивних звань. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) Літ.: [9, 10, 11, 12, 22, 23]	8
6.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 6, підготовка до виконання практичної роботи № 6 Дослідити науково методичну літературу і інформаційний простір інтернету на наявність «авторських» методик та підходів до навчання техніці змагальних та спеціально-допоміжних вправ. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) Літ.: [3, 7, 8, 18, 21]	8
<i>Разом за 6 семестр</i>		
Сьомий семестр (ВОДНІ ВИДИ)		
1.	Опрацювання лекційного матеріалу №1, підготовка до практичних занять підготовка до поточного контролю Літ.: [3, 4, 16, 17].	8
2.	Опрацювання лекційного матеріалу №2, підготовка до практичних занять, підготовка до поточного контролю Літ.: [3, 4, 16, 17].	8
3.	Опрацювання лекційного матеріалу №3, підготовка до практичних занять, підготовка до поточного контролю Літ.: [1-7, 16, 17].	8
4.	Опрацювання лекційного матеріалу №4, підготовка до практичних занять, підготовка до поточного контролю, Літ.: [1, 3-7, 12, 16, 17].	8
5.	Опрацювання лекційного матеріалу №5, підготовка до практичних занять, підготовка до поточного контролю, Літ.: [1-7, 12, 16, 17].	8
6.	Опрацювання матеріалу «Прикладне плавання» (Поняття значення, види і прийоми прикладного плавання. Способи пірнання у довжину. Рятівні прийоми пошуку потерпілого під водою. Способи пірнання у глибину. Прикладні способи	8

	плавання брасом на спині і на "боці", їх значення і використання), що не викладається на лекціях, опрацювання, підготовка до поточного контролю, Літ.: [1-17].	
7.	Опрацювання матеріалу «Плавання в школі, ДЮСШ та в оздоровчому таборі» (Завдання роботи з плавання в школі, ДЮСШ. Організація занять в школі та ДЮСШ. Основні форми проведення занять в школі. Організація та проведення змагань з плавання в школі, ДЮСШ та оздоровчому таборі.), опрацювання , підготовка до здачі підсумкового контролю Літ.: [1-17].	8
	<i>Разом за 7 семестр</i>	56
Восьмий семестр (ГІМНАСТИКА)		
1.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 1, підготовка до виконання практичної роботи № 1 Закріпити знання з гімнастики в системі фізичного виховання, його понятійного апарату. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) . Літ.: [4, 5, 6]	2
2.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 2, підготовка до виконання практичної роботи № 2. Закріпити знання по Тема 2. Додатково дослідити в інших доступних джерелах зміст навчально-тренувального процесу з гімнастики. Знайти і проаналізувати інші види занять, які можна було б віднести до навчально-тренувального процесу з гімнастики. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання та тестові завдання) Літ.: [3]	2
3.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 3, підготовка до виконання практичної роботи № 3 Знайти і проаналізувати інші види методик та методів навчання, які б можна застосувати у заняттях з гімнастики. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) Літ.: [2, 3]	2
4.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 4, підготовка до виконання практичної роботи № 4 Закріпити знання з поданого лекційного матеріалу. Більш детально розібратися в особливості проведення занять з гімнастики з різними віковими групами. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) Літ.: [3]	2
5.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 5, підготовка до виконання практичної роботи № 5 Планування та облік роботи з гімнастики. Закріпити знання з структури і змісту тренувального процесу в гімнастиці, основних принципів планування і роботи з документами, підходів до складання програм, а також правильного ведення результатів учбово-тренувальної роботи. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) Літ.: [1, 2, 3]	2
6.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 6, підготовка до виконання практичної роботи № 6 Поглиблено розібрати причини виникнення травм на заняттях з гімнастики та змаганнях. Дослідити роль втоми при виникненні спортивних травм. Дослідити принципи побудови програм тренувань з наявністю тих чи інших травм у спортсмена. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання)! Літ.: [2, 3]	8
7.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 7, підготовка до виконання практичної	8

	роботи № 7 Закріпити знання з поданого лекційного матеріалу. Гімнастичні зали, майданчики, їх устаткування. Додатково самостійно проаналізувати сучасний ринок спортивного інвентаря та виділити інвентар який користуються попитом в суміжних видах спорту і також може бути застосований в тренувальному процесі з гімнастики. Літ.: [1, 3]	
8.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 8, підготовка до виконання практичної роботи № 8 Закріпити знання з поданого лекційного матеріалу. Відвідати і при можливості взяти участь на волонтерських правах в організації змагань будь-якого рівня. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання)! Літ.: [2, 3]	8
	<i>Разом за 8 семестр</i>	34

4.ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: словесні (лекції з використанням проблемного навчання, розповідь, бесіда, пояснення); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів, відеоматеріалів) практичні заняття (з використанням методів вправи, тренувальні, творчі, змагальні); самостійна робота (з літературними джерелами, використання систем MOODLE).

Необхідні інструменти, обладнання, програмне забезпечення:

спортивні майданчики; спеціалізований спортивний інвентар;

5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі форми оцінювання:

- усне опитування перед допуском до практичного заняття;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з теми;
- презентація індивідуальних завдань;
- виконання домашніх завдань тощо.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контрольного заходу, який проводиться методом тестування з усього матеріалу дисципліни. Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу і не здав підсумковий контрольний захід (іспит), вважається невстигаючим.

6. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У СЕМЕСТРІ.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання практичної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; своєчасний захист практичної роботи. Термін захисту

практичної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «Теорія і методика з обраного виду спорту (за видами спорту)». Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

Система поточного та підсумкового контролю

При оцінюванні знань студентів використовуються різні засоби контролю, зокрема: засвоєння теоретичного матеріалу відповідних тем перевіряється поточним і підсумковим контролем; якість виконання, набуття теоретичних знань і практичних умінь та навичок

перевіряється виконанням тестових завдань, письмових атестацій і контрольних робіт та індивідуальних завдань згідно робочого плану.

У **п'ятому** семестрі оцінювання складається з проходження тестів (ТК – тестовий контроль). Кількість тестових завдань у тесті може бути різною. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою.

На тестування відводиться 25 хвилин. Студент може пройти тестування в модульному середовищі для навчання MOODLE.

Тестовий контроль №1 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 1-3.

Тестовий контроль №2 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 4-6.

Тестовий контроль №3 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 7-9.

Тестовий контроль №4 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 10-12.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу.

У **шостому** семестрі оцінювання складається з обов'язкових п'яти оцінок на практичних заняттях, двох поточних контролів (ПК) та контрольної роботи (іспиту).

Поточний контроль №1 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 1-3.

Поточний контроль №2 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 4-6.

Контрольна робота передбачає письмові відповіді стосовно тем № 1-6.

У **сьомому** семестрі оцінювання здійснюватиметься по результатам проходження двох тестових контролів. Паралельно в цьому семестрі буде написання і захист курсових робіт (*тематика робіт буде надаватися безпосередньо перед початком навчального семестру*).

У **восьмому** семестрі оцінювання складається з обов'язкових п'яти оцінок на практичних заняттях, двох поточних контролів (ПК) та контрольної роботи (іспиту).

Поточний контроль №1 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 1-4.

Поточний контроль №2 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 5-8.

Контрольна робота передбачає письмові відповіді стосовно тем № 1-8.

Оцінювання результатів навчання студентів денної форми за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота					Контрольні заходи					Самостійна, індивідуальна робота					Семестровий контроль														
П'ятий семестр (вслухання)																													
Тестовий контроль															За рейтингом														
ТК1					ТК2					ТК3										ТК4									
0,2					0,2					0,3										0,3					0				
Шостий семестр (силові види)																													
Аудиторна робота										Контрольні заходи										Семестровий контроль									
Практичні										ПК-1, ПК-2										іспит									
1		2		3		4		5																					
0,4																													
Сьомий семестр (водні види)																													
Контрольні заходи										Самостійна, індивідуальна робота										Семестровий контроль, іспит									
Тестовий контроль										Курсова робота										За рейтингом									

TK1		TK2				
0,5		0,5			1	0
Восьмий семестр (гімнастика)						
Аудиторна робота					Контрольні заходи	
Практичні					Поточний контроль	
2	4	6	8	10	ПК1, ПК2	
0,3					0,3	
Семестровий контроль						
іспит						
0,4						

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ (ВЕСЛУВАННЯ)

Контрольні питання до теми 1-2:

1. Дайте характеристику основним поняттям та термінам, що використовуються у веслувальному спорті?
2. Охарактеризуйте мету, завдання, зміст дисципліни?
3. Охарактеризуйте історичні етапи розвитку веслувальних видів спорту. Кого із видатних спортсменів і тренерів ви знаєте?
4. Які види веслувального спорту входять до програми Олімпійських ігор?
5. Охарактеризуйте структуру міжнародної федерації каное (ICF), міжнародної федерації академічного веслування (FISA).
6. Назвіть основні напрямки роботи міжнародних федерацій з видів веслувального спорту та охарактеризуйте їх взаємодію з Міжнародним Олімпійським комітетом (МОК).

Контрольні питання до теми 3-4:

1. Охарактеризуйте документ – «Правила змагань у веслувальних видах спорту». Структура правил змагань, загальні положення.
2. Охарактеризуйте зміст розділу «Програма, характер змагань, допуск спортивного інвентарю і обладнання до змагань».
3. Охарактеризуйте положення про змагання, його структуру, основні розділи.
4. Охарактеризуйте пункт правил «Права та обов'язки учасників змагань» у видах веслувального спорту.
5. Відповідно до розділу правил змагань: «Суддівська колегія» охарактеризуйте загальні положення роботи суддівської колегії та її складу.
6. Дайте характеристику роботи головного судді змагань (його права, обов'язки).
7. Дайте характеристику роботі головного секретаря змагань, судді стартера, судді на дистанції (арбітра).
8. Охарактеризуйте документ – календар спортивно-масових заходів з веслування?
9. Наведіть перелік документації, що потрібна для організації та проведення змагань з веслувальних видів спорту?

Контрольні питання до теми 5:

1. Охарактеризуйте системний підхід при визначенні основних закономірностей функціонування системи «човен – весло – веслувальник».
2. У чому полягають фізичні властивості води? Які існують сили, що впливають на веслову біомеханічну систему?
3. Охарактеризуйте основні та допоміжні дії веслувальника, які визначають управління рухом човна під час тренування, змагань.
4. Які сили діють на човен, весло, веслувальника у веслуванні академічному?
5. Які сили діють на човен, весло, веслувальника у веслуванні на байдарках і каное?

6. Яка найбільш раціональна структура руху веслувальника, що спрямована на збільшення швидкості човна?
7. Яка залежність співвідношення часу підготовки і проводки весла від швидкості руху у веслуванні академічному з урахуванням човнів різного класу?
8. Визначить особливості руління та підрулювання у веслуванні на каное.

Контрольні питання до теми 6:

1. Які існують форми та види занять у веслувальному спорті?
2. Охарактеризуйте організацію та структуру занять у веслувальному спорті?
3. Назвіть основну організаційно-методичну документацію при проведенні занять?
4. Які основні вимоги до веслувальних стадіонів? Охарактеризуйте споруди, що входять до складу спеціалізованого водного спортивного комплексу з веслувальних видів спорту?
5. Які вимоги висуваються до критих веслувальних басейнів? Назвіть їх основні параметри?
6. Охарактеризуйте облаштування веслувальної дистанції (веслування на байдарках і каное, веслування академічне) та особливості навісної та плавальної розмітки дистанції?
7. Наведіть приклади допоміжних приміщень та пристроїв веслувальних баз. Назвіть основні технічні параметри та вимоги до елінгів?
8. Наведіть приклади провідних спортивних фірм, що виготовляють спортивний інвентар та спорядження у веслуванні на байдарках і каное та веслуванню академічному?

Контрольні питання до теми 7:

1. Охарактеризуйте мету спортивної підготовки у веслувальних видах спорту?
2. Визначте зміст основних видів підготовки у відповідності до завдань етапу підготовки спортсменів.
3. Охарактеризуйте специфічні принципи спортивної підготовки у веслувальних видах спорту?
4. Дайте характеристику дидактичним принципам підготовки у веслувальному спорті?

Контрольні питання до теми 8:

1. Охарактеризуйте витривалість та методику її розвитку з урахуванням віку, статі та підготовленості спортсменів.
2. Як проводиться контроль за розвитком витривалості у веслувальників?
3. Які існують тести та методики для оцінювання витривалості?
4. Охарактеризуйте силову підготовку та її роль, місце, в тренуванні веслувальників.
5. Як проводиться контроль за розвитком силових можливостей спортсменів-веслувальників?
6. Які існують тести та методики для оцінки силових можливостей?
7. Охарактеризуйте особливості силової підготовки веслувальників у змагальному періоді.
8. Охарактеризуйте швидкісні можливості, їх прояви.
9. Представте методику розвитку швидкісних можливостей.
10. Як здійснюється тестування та методика для оцінки швидкісних можливостей спортсменів-веслувальників.
11. Складіть модель тренувального заняття з акцентом на розвиток комплексного прояву швидкісних можливостей.
12. Охарактеризуйте гнучкість як фізичну якість спортсмена-веслувальника.
13. Охарактеризуйте методику розвитку гнучкості та координаційних здібностей та їх місце у підготовці веслувальників.
14. Охарактеризуйте особливості проведення контролю за розвитком гнучкості та координаційних можливостей спортсменів-веслувальників?
15. Як здійснюється тестування та методика для оцінки гнучкості та координаційних можливостей у веслувальному спорті.

Контрольні питання до теми 9

1. Охарактеризуйте умови здійснення управління?
2. Назвіть мету, предмет та об'єкт управління.
3. Які фактори необхідно врахувати в етапному, поточному, оперативному управлінні.
4. Назвіть види управління, їх цілі та завдання?
5. Які існують види контролю, що застосовуються у веслувальному спорті?
6. Які вимоги висуваються до показників, що застосовуються у контролі у веслувальному спорті?
7. У чому полягає спрямованість та завдання етапного, поточного та оперативного контролю у веслувальному спорті?
8. Як часто і коли рекомендують проводити етапний, поточний та оперативний контроль у веслувальному спорті?
9. Що входить до змісту та методів етапного, поточного та оперативного контролю у веслувальному спорті?
10. Які основні методи оцінки прояву фізичної працездатності і функціонального стану організму спортсменів використовують у веслувальному спорті?
11. Які діагностичні комплекси (обладнання) можуть використовуватись у системі комплексного контролю у веслувальному спорті?

Контрольні питання до теми 10

1. Що таке спортивний відбір і спортивна орієнтація?
2. Охарактеризуйте етапи відбору, їх цілі та завдання на різних етапах багаторічної підготовки у веслувальному спорті.
3. Назвіть основні критерії відбору веслувальників на різних етапах багаторічної підготовки?
4. Назвіть основні методи оцінки перспективності веслувальників.
5. Назвіть основні групи моделей.
6. Охарактеризуйте формування моделі змагальної діяльності у веслувальному спорті.
7. Із яких компонентів складається модель техніко-тактичних дій веслувальників?
8. Охарактеризуйте поняття модель підготовленості (фізична, морфофункціональна підготовленість) у веслувальному спорті.
9. Назвіть характерні риси короткострокового, середньострокового та довгострокового прогнозування.

Контрольні питання до теми 11

1. Назвіть основні напрями діяльності тренера-викладача з веслувального спорту?
2. Охарактеризуйте нормативний документ Положення про ДЮСШ, СДЮШОР (цілі, завдання, учасники навчально-тренувальної і спортивної роботи) їхні права та обов'язки)?
3. Назвіть основні документи роботи ДЮСШ, СДЮШОР (документи планування і контролю)?
4. Назвіть основні критерії, відповідно до яких визначається категорійність ДЮСШ, СДЮШОР?
5. Назвіть основні групи, з яких комплектують ДЮСШ, СДЮШОР?
6. Як розподіляють засоби ЗФП та СФП у групах початкової підготовки та попередньої базової підготовки?
7. Охарактеризуйте основні структурні елементи багаторічної підготовки спортсменів - веслувальників.
8. Назвіть співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки веслувальників у процесі багаторічного удосконалення?
9. Охарактеризуйте зміст занять протягом річного циклу у групі початкової підготовки.
10. Охарактеризуйте зміст занять протягом річного циклу у групі попередньої базової підготовки.

11. Охарактеризуйте основний програмний матеріал із видів підготовки у групах початкової підготовки протягом річного циклу.
12. Охарактеризуйте основний програмний матеріал із видів підготовки у групах попередньої базової підготовки протягом річного циклу
13. Охарактеризуйте контрольні нормативи із ЗФП та СФП у групах початкової підготовки.
14. Охарактеризуйте контрольні нормативи із ЗФП та СФП у групах попередньої базової підготовки.

Контрольні питання до теми 12

1. Охарактеризуйте основні групи відновлення працездатності у веслувальному спорті.
2. Дайте характеристику та особливості планування та змісту роботи з підготовки веслувальників в групах вищої спортивної майстерності.
3. Дайте характеристику фармакологічних засобів відновлення працездатності в тренуванні веслувальників.
4. Дайте характеристику педагогічних засобів відновлення у веслувальному спорті.
5. Дайте характеристику психологічним засобам відновлення у веслувальному спорті.

Перелік питань для контрольної роботи, (силові види)

1. Загальна характеристика сучасних силових видів спорту.
2. Дати визначення поняттю «атлетизм».
3. Історичні аспекти розвитку силових видів спорту.
4. Виникнення і розвиток сучасного атлетизму.
5. Основні поняття і терміни, що застосовуються в атлетизмі.
6. Загальна характеристика апарату руху та опори.
7. Які способи захвату використовують атлети під час піднімання ваги?
8. Які способи присіду для виконання змагальних і спеціальних вправ у важкій атлетиці застосовують?
9. Ривок, його основна характеристик!
10. Опишіть фазу «взаємодія спортсмена зі штангою» у ривку!
11. Опишіть перший період — «тяга»!
12. Опишіть другий період — «підрив»!
13. Опишіть третій період — «присід»!
14. Опишіть четвертий період — «вставання»!
15. Поштовх, його характеристика. Опишіть!
16. Основні принципи піднімання ваги на груди!
17. Опишіть перший період — «тяга»!
18. Опишіть другий період — «підрив»!
19. Опишіть третій період — «присід»!
20. Опишіть четвертий період — «вставання»!
21. Другий прийом — піднімання ваги від грудей!
22. Які підготовчі дії другого прийому — піднімання ваги від грудей!
23. Опишіть період — «попередній присід» в піднімання ваги від грудей!
24. Опишіть другий період — «виштовхування» в піднімання ваги від грудей!
25. Опишіть період присіду з фазами — безопорного та опорного присідів в піднімання ваги від грудей!
26. Опишіть першу змагальну вправу — «присідання» у пауерліфтингу!
27. Опишіть другу змагальну вправу — «жим лежа» у пауерліфтингу!
28. Опишіть третю змагальну вправу — «становя тяга» у пауерліфтингу!
29. Опишіть змагальну вправу «Прогулянка фермера»!
30. Опишіть змагальну вправу «Супер йок»!
31. Опишіть змагальну вправу «Лог-ліфт»!
32. Опишіть змагальну вправу «Апполон Аксель»!
33. Опишіть змагальну вправу «Дамбл»!

34. Опишіть змагальну вправу «Вейт фор хай»!
35. Опишіть змагальну вправу «Тайер фліп»!
36. Опишіть змагальну вправу «Тяга»!
37. Опишіть змагальну вправу «Присідання з акселем на грудях»!
38. Опишіть змагальну вправу «Шилд»!
39. Опишіть змагальну вправу «Вікінг-прес» !
40. Опишіть змагальну вправу «Холд»!
41. Опишіть змагальну вправу «Крусіфікс» !
42. Опишіть змагальну вправу «Арм овер Арм»!
43. Опишіть змагальну вправу «Трак-пул»!
44. Опишіть змагальну вправу «Карусель Конана»!
45. Опишіть змагальну вправу «Пауер стейрс»!
46. Опишіть змагальну вправу «Кулі Атласа»!
47. Опишіть змагальну вправу «Менхуд стоун»!
48. Опишіть змагальну вправу «Віл бороу»!
49. Опишіть змагальну вправу «Присідання із платформою»!
50. Опишіть змагальну вправу «Мас-реслінг»!
51. Перерахувати та описати спеціально підготовчі вправи ривка для розвитку м'язів ніг.
52. Перерахувати та описати спеціально підготовчі вправи ривка для розвитку м'язів спини.
53. Перерахувати та описати спеціально підготовчі вправи ривка для розвитку глибини сиду.
54. Перерахувати спеціально підготовчі вправи ривка для розвитку швидкості підсиду.
55. Перерахувати та описати спеціально підготовчі вправи піднімання на груди для розвитку м'язів ніг.
56. Перерахувати та описати спеціально підготовчі вправи піднімання на груди для розвитку м'язів спини.
57. Перерахувати та описати спеціально підготовчі вправи для розвитку взривної швидкості.
58. Перерахувати та описати спеціально підготовчі вправи для удосконалення техніки поштовху з груді.
59. Перерахувати та описати спеціально підготовчі вправи для розвитку сили верхнього плечового корпусу і рук.
60. Перерахувати та описати спеціальні вправи для присідань.
61. Перерахувати та описати спеціальні вправи для жиму лежачи.
62. Перерахувати та описати спеціально-підготовчі вправи для тяги.
63. Перерахувати та описати спеціальні вправи для ривка.
64. Перерахувати та описати спеціальні вправи для поштовху.
65. Які напрямки вправ існують в кросфіті?
66. Перерахуйте вправи, що залучають до роботи в основному верхні кінцівки.
67. Перерахуйте вправи, що залучають до роботи в основному нижні кінцівки!
68. Перерахуйте вправи з гантелями в кросфіті!
69. Перерахуйте вправи з гирями в кросфіті!
70. Перерахуйте вправи з штангою в кросфіті!
71. Назвіть класифікацію змагань та охарактеризуйте їх спрямованість.
72. Проаналізуйте способи регламентації змагань.
73. Дайте характеристику змагальної діяльності спортсменів у силових видах спорту.
74. Назвіть чинники, що характеризують змагальну діяльність у силових видах спорту.
75. Вкажіть вимоги до змагальної діяльності спортсменів у ЄСКУ.
76. Які обов'язки покладені на спортсменів(нок)?
77. Спортсменам(кам) заборонено:., що?
78. Які обов'язки покладені на представників та тренерів команд?
79. Які права мають представники команд?
80. Що таке «положення про змагання» (важка атлетика)?
81. Назвати етапи змагання в крос фіті і охарактеризувати їх!
82. Які вимоги до учасників змагання та умови проведення в кросфіті?
83. Основні положення програма змагання в кросфіті.
84. Які правила визначення переможців в кросфіті?
85. Як відбувається суддівство змагання?
86. Протести та принцип їх подання в кросфіті.

87. Обов'язки членів суддівської колегії?
88. Хто входить в склад суддівської колегії?
89. Головна суддівська колегія. Її обов'язки?
90. Журі, їх функції та обов'язки?
91. Головний суддя та його заступники, функції та обов'язки?
92. Головний секретар та його помічники функції та обов'язки?
93. Технічний контролер функції та обов'язки?
94. Судді на помості функції та обов'язки?
95. Секретар змагань і його обов'язки?
96. Суддя-інформатор і його обов'язки?
97. Суддя-хронометрист і його обов'язки?
98. Суддя при учасниках і його обов'язки?
99. Обов'язки секретаря на дублюючому протоколі?
100. Обов'язки суддів-асистентів?
101. Обов'язки лікаря змагань?
102. Обов'язки коменданта змагань?
103. Хто такий контролер змагань і які його обов'язки?
104. Коротко опишіть два підходи до вивчення техніки важкоатлетичних вправ.
105. Які вихідні та статичні положення ривка початківцю необхідно вивчити?
106. Перерахувати вихідні положення у ривку при вивченні за першим алгоритмом.
107. Перерахувати вихідні положення у ривку при вивченні за другим алгоритмом.
108. Перерахувати вихідні положення у ривку при вивченні за третім алгоритмом.
109. Дайте свою оцінку першому і другому алгоритму вивчення техніки ривка!
110. Дайте свою оцінку першому і третьому алгоритму вивчення техніки ривка!
111. Дайте свою оцінку третьому і другому алгоритму вивчення техніки ривка!
112. Які вихідні та статичні положення у підніманні на груди початківцю необхідно вивчити?
113. Перерахувати вихідні положення у підніманні на груди при вивченні за першим алгоритмом.
114. Перерахувати вихідні положення у підніманні на груди при вивченні за другим алгоритмом.
115. Перерахувати вихідні положення у підніманні на груди при вивченні за третім алгоритмом.
116. Дайте свою оцінку першому і другому алгоритму вивчення техніки підніманні на груди!
117. Дайте свою оцінку першому і третьому алгоритму вивчення техніки підніманні на груди!
118. Дайте свою оцінку третьому і другому алгоритму вивчення техніки підніманні на груди!
119. Описати перший алгоритм вивчення поштовху штанги від грудей.
120. Описати другий алгоритм вивчення поштовху штанги від грудей.
121. Яку послідовність вивчення окремих фаз руху у процесі навчання присіданню зі штангою на плечах рекомендують?
122. До спеціального екіпірування пауерліфтерів належить:
123. Використання бінтів для колін дозволяє.. Продовжте думку!
124. Методика намотки бінтів. Описати!
125. Трико для присідань дозволяє.. Продовжте думку!
126. Перерахувати основні фази у жимі лежачи!
127. Скільки виділяють основних технік виконання жиму лежачи. Охарактеризувати.
128. Опишіть дії, які проводяться при проведенні першого тренувального заняття з використанням «жимової майки».
129. Дати характеристику стартові в становій тязі. Які види старту бувають.
130. Назвати структуру вивчення окремих періодів тяги.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ (ВОДНІ ВИДИ)

1. Анатомічна будова тіла людини та її вплив на техніку плавання.

2. Способи звільнення від захватів потопаючого.
3. Вправи, які використовуються при навчанні плаванню способом дельфін.
4. Загальні закономірності, які характерні для раціональних варіантів техніки виконання плавальних рухів.
5. Аналіз техніки рухів руками при плаванні дельфіном.
6. Вправи, що використовуються з метою освоєння з водним середовищем.
7. Поняття про техніку плавання. Основні фактори, що визначають техніку плавання.
8. Аналіз техніки повороту "маятник" при плаванні кролем.
9. Планування навчально - виховної роботи у ДЮСШ.
10. Залежність опору води від міделевого перетину та від швидкості руху тіла.
11. Аналіз техніки старту із води.
12. Склад суддівської колегії з плавання.
13. Прикладне плавання.
14. Аналіз техніки руху рук при плаванні кролем.
15. Послідовність навчання різним способам плавання.
16. Місце плавання у системі фізичного виховання.
17. Аналіз техніки руху ніг при плаванні брасом. Можливі порушення правил змагань при плаванні способом брас.
18. Фактори, які ускладнюють для тих, хто не вмів плавати освоєння плавальних рухів. Задачі перших уроків курсу навчання плаванню.
19. Вплив фізіологічних функцій на техніку плавання.
20. Основні засоби штучного дихання та їх порівняльна характеристика.
21. Вправи, які використовуються при навчанні плаванню на спині.
22. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання при плаванні на спині.
23. Особливості побудови уроків з плавання з дітьми різного віку.
24. Вправи, які використовуються при навчанні рухам ногами при плаванні способом кроль.
25. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання при плаванні кролем.
26. Правила та обов'язки судді з техніки плавання.
27. Структура уроку з плавання.
28. Організація та методика проведення уроків з плавання.
29. Аналіз техніки руху рук при плаванні на боку.
30. Вправи, які використовуються при навчанні способу "брас".
31. Аналіз техніки руху рук при плаванні брасом.
32. Методика навчання поворотам.
33. Основні форми контролю та їх значення для змагання, тренувального процесу.
34. Форма та характер робочих та підготовчих рухів у техніці плавання.
35. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання при плаванні дельфіном.
36. Організація та проведення змагань з плавання.
37. Планування роботи з плавання у школі. Основні документи планування.
38. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання при плаванні брасом. Правила пропливу дистанції брасом на змаганнях.
39. Методика навчання поворотам.
40. Оздоровче значення плавання.
41. Аналіз техніки руху ніг при плаванні на боку.
42. Цілісно - розчленований метод навчання техніці плавання.
43. Основні особливості плавання як засобу фізичного виховання.
44. Аналіз техніки руху ніг при плаванні дельфіном.
45. Методи спортивного тренування.
46. Фази циклу рухів плавця у кожному спортивному способі плавання.
47. Вимоги до техніки дихання. Фактори, які визначають техніку дихання у плаванні.
48. Вправи, які використовуються при навчанні способу плавання "кроль".
49. Сучасний стан плавального спорту в Україні.
50. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання при плаванні на боку.
51. Облік роботи з плавання та його значення. Основні види обліку.
52. Аналіз техніки повороту при плаванні на спині. Правила виконання повороту на спині та його можливі порушення.
53. Основні методи спортивного тренування у плаванні.

54. Реакція опору як основна умова динамічного плавання.
55. Оздоровче значення плавання.
56. Аналіз техніки руху рук при плаванні на спині.
57. Розваги на воді, їх місце у системі навчання та тренування дітей. 58. Роль плавання у вихованні гармонійно розвинутої людини.
59. Аналіз техніки руху рук при плаванні на спині.
60. Навчання та тренування як єдиний педагогічний процес.
61. Паралельно - послідовний метод навчання техніці спортивного плавання.
62. Аналіз техніки поворотів без торкання поворотної стінки.
63. Вправи, які використовуються при освоєнні з водним середовищем.
64. Опір води при динамічному плаванні та його види.
65. Аналіз техніки старту із стартової тумбочки.
66. Вправи, які використовуються при навчанні способу плавання на боку.
67. Організація навчання плаванню у загальноосвітніх школах.
68. Аналіз техніки руху ніг при плаванні кролем.
69. Вправи, які використовуються при навчанні рухам ногами при плаванні брасом.
70. Аналіз техніки дихання при плаванні способом брас.
71. Загальна схема навчання плаванню.
72. Підплив до утопаючого та способи його транспортування.
73. Фізичні особливості води та їх вплив на техніку плавання.
74. Аналіз техніки повороту у брасі та дельфіні.
75. Зміст спортивного тренування у плаванні

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ (ГІМНАСТИКА)

ТЕМИ 1-3

1. Дати визначення “Фізична вправа”.
2. Що таке “гімнастика”?
3. Дати характеристику змісту гімнастики.
4. Які види гімнастики Ви знаєте?
5. Чим характерна гімнастика в школі?
6. З якими науками тісно пов’язана гімнастика в чому?
7. Що таке “фізична підготовка” гімнаста?
8. В чому полягає зміст “технічної підготовки”?
9. Особливості тактичної підготовки.
10. Дати визначення “морально-вольова підготовка гімнаста” і її складові.
11. Методи навчання.
12. Цілісний метод і метод розчленування вправ.
13. Основні групи методичних прийомів.

ТЕМИ 4-6

1. Особливості методики занять гімнастикою дітей дошкільного віку.
2. Особливості методики занять гімнастикою в школі.
3. Особливості методики занять гімнастикою студентів.
4. Особливості методики занять гімнастикою з жінками.
5. Структура тренувального процесу.
6. Основні документи планування.
7. Тематизована робоча програма та технологія її складання.
8. Розгорнутий робочий план.
9. Облік результатів учбово-тренувальної роботи.
10. Яке значення має боротьба зі спортивним травматизмом?
11. Які бувають травми на заняттях з гімнастики?

12. Які причини травматизму ви знаєте?
13. Основні запобіжні заходи є проти травматизму?

ТЕМА 7-8

1. Вимоги до гімнастичних залів.
2. Характеристика гімнастичних приладів.
3. Гімнастичні прилади для дівчат.
4. Гімнастичні прилади для юнаків.
5. Значення проведення змагань, види змагань.
6. Виникнення і розвиток правил змагань з гімнастики.
7. Правила для суддів, тренерів та гімнастів.
 - a. Цілі та завдання правил змагань.
 - b. Завдання та організація суддівства.
 - c. Права та обов'язки членів ТК.
 - d. Права та обов'язки арбітрів.
 - e. Права та обов'язки суддів.
 - f. Санкції, які застосовують до суддів.
 - g. Організація суддівства.
 - h. Розміщення суддів біля помосту.
 - i. Правила поведінки.
 - j. Права та обов'язки тренера.
8. Суддівство.
 - a. Суддівство гімнастичних вправ.
 - b. Суддівство обов'язкових вправ.
 - c. Суддівство довільних вправ.
 - d. Технічні помилки виконання та постави.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ЦИКЛ ВЕСЛУВАННЯ)

ОСНОВНА

1. Академічне веслування. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/ [укл. В.Я.Михайлов, І.Ф.Ємчук, А.І.Лавренюк] – К., 1995. – 72 с.
2. Академічне веслування. Правила змагань/ [за ред. Сябро М.І.]. – К., 2008. – 74с.
3. Всесвітній антидопінговий кодекс, К.- 2009, 116 с.
4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. / Ю.К. Гавердовский – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
5. Гребной спорт : [учебник для институтов физической культуры / под общей редакцией А.К.Чупруна]. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 287 с.
6. Гребной спорт: [учебник для студ. высш. пед. учеб. зав. / под ред. Т.В. Михайловой] / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Дологова, И.С. Епищев;– М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
7. Допинг и эргогенные средства в спорте [под ред.В.Н.Платонова] – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 575 с.
8. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов / Н. Жмарев.- М.: ФиС, 1981. – 111 с.
9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – 17 листопада 2009 р., Київ. -56 с.
10. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории методики воспитания / В.М. Зацюрский. – М.: Советский спорт.- 2009. – 200 с.
11. Иванов О.В. Организация подготовки высококвалифицированных гребцов: [методические рекомендации] / О.В. Иванов. – М.: Сов. спорт, 1989. – 72 с.
12. Казиков И.Б. Проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов / И.Б. Казиков. – М.- 2006.- 126 с.
13. Каменгецкий В.Г. Организация и судейство соревнований по академической гребле: [методическое пособие] / В.Г. Каменгецкий. – М.: Советский спорт, 1989.- 88с.
14. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре / Т.Ю. Круцевич. – К.: Здоровье, 1985 – 56 с.

15. Лисенко І. А. Положення про науково-дослідну роботу студентів / І. А. Лисенко, Л.А. Марченко.- К.: ФК и С, 2003. – 41 с.
16. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: [учебник для завершающего высшего физкультурного образования] / Л.П. Матвеев.М.,2001. – 324 с.
18. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту /Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та ін.]; за заг. ред..О.А. Шинкарук.- К.:Олімпійська література, 2009.144 с.
19. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом: [навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР з веслування на байдарках і каное / ред.Ю.О. Воронцов, О.О. Чередниченко, Ю.М. Маслачков та ін.]. - Київ, 2007. – 104 с.
20. Питание спортсмена: [пособие для профессиональной работы с физически подготовленными людьми/ под. ред. Кристин А. Розенблюм]. - К.: Олимпийская литература, 2005. – 535 с.
21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : [учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
22. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: [учебник тренеров высшей квалификации] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 853 с.
23. Платонов В.Н. Олимпийский спорт/ В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2009. – В двух томах. Том 1. – 736 с. – Том 2. – 696 с.
24. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу: - Постанова Кабінету Міністрів України № 993 від 05.11.2008 р.
25. Правила змагань веслування на байдарках і каное. – К.: РВК «Деснянська правда», 2010. – 40 с.
26. Рубин В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика: [учебное пособие] / В.С. Рубин. – М.: Советский спорт, 2004. – 136 с.
27. Сабадаш В.І. Теорія та методика веслувального спорту: [методичні рекомендації для студентів 4-го курсу заочної форми навчання спеціальності 01003 ПМСО. Фізична культура. Спеціалізація «Методика спортивно-масової роботи, туристична робота»] / В.І. Сабадаш. – Х., 2001. – 20 с.
28. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ : [методические рекомендации] / Сопов В.Ф., Шинкарук О.А., Чередниченко О.О. – Киев, 2008.- 80 с.
29. Спортивная медицина/ Под. общ.ред. Р.Джексона. - К.: Олимпийская литература, 2003. – 384 с.
30. Спортивные травмы/ Под. общ.ред. П.А.Фх.Ренстрема. - К.: Олимпийская литература, 2002. – 378 с.
31. Теория и методика гребного спорта : [программа для базовых факультетов и ИФК. Специальность 0303 «Физическая культура» / сост. О.Ф.Комаров]. – М., 1990. – 41 с.
32. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян.- М.- 2006.- 494 с.
33. Фармакология спорта/ под общ. ред. С.А.Олейника, Л.Н.Гуниной, Р.Д. Сейфуллы.- К.: Олимпийская литература, 2010. – 640 с.
34. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса /під заг. ред..Дж. Дункана Мак-Дугалла, Г.Э.Уэнгера, Г.Дж.Грина.- К.:Олимпийская литература, 1998.- 431с
35. Шахлина Л.Я.-Г. медико-биологические основы спортивной тренировки женщин/ Шахлина Л.Я.-Г. – К.:Наукова думка, 2001. – 326 с.
36. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: [учебно-методическое пособие] / А.М. Якимов.- М.- 2003.- 175 с.
37. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: /Янсен П.Мурманск.:Тулома, 2006.- 160 с.

ДОПОМІЖНА

38. Альтер Дж. Наука о гибкости /Дж. Альтер. – К.: Олимпийская литература, 2001.–420 с. 39. Виноградов В.Е. Практические рекомендации по применению внетренировочных средств в гребле на байдарках и каное:[метод. рек.] / В.Е. Виноградов.- К., 2007.- 20с.

40. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: [учебник для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания в высших учебных заведениях] / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002.-296 с.
41. Воронова В.И. Психология спорту/ Воронова В.И. – К.: Олимпийская литература, 2007.-271с.
42. Давыдов В.Ю. Характеристика позвоночника и осанки высококвалифицированных гребцов (академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ): [метод. рекомендации] / В.Ю. Давыдов – Волгоград, 2001. – 13 с.
43. Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте/ Л.В.Денисова, И.В.Хмельницкая, Л.А.Харченко. – К.: Олимпийская литература, 2008.- 127 с.
44. Кудрина Л.А. Развитие специальных физических качеств квалифицированных гребцов на байдарках с учетом использования комплекса восстановительных мероприятий:

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ЦИКЛ СИЛОВІ ВИДИ)

ОСНОВНА

1. Беставишвили Т.Г. Разумный фитнес. Книга руководителя / Т.Г. Беставишвили. — СПб.: Нестор-История. — 2011. — 536 с.
2. Василенко М. М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США / М. М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2012.— № 11. — С. 186-188.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства (атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт). – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 383 с.
4. Дутчак М.В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту України: стан та перспективи / М.В. Дутчак // Спортивна наука України, 2010. — № 2. — С. 25-41.
5. Эрл Роджер В. Основы персональной тренировки/ Роджер В. Эрл, Томас Р. Бехль. — Киев: Олимпийская литература. — 2012, 724 с.
6. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с..
7. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : (навч. посіб.) / В.Г.Олешко. – К.: ДІА, 2011. – 444 с.
8. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм. – К.: Київський університет, 2007. – 231 с.
9. Важка атлетика. Правила змагань. – К.: ФВАУ, „Вітал-Прес”, 2001. – 50 с.
- 10.Щербина Ю.В., Олешко В.Г. Правила змагань з гирьового спорту. – ФГСУ, 1992. – 31 с.
- 11.Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2018. – 89 с.
- 12.Олешко В.Г. та ін. Культуризм. Правила змагань. – К.: ФКУ, 1992. – 63 с

ДОПОМІЖНА

13. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 2. - С. 320-354.
14. Григорьев В.И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. - СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. - 228 с.
15. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин Г.О. Краснова - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 287 с.
16. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 2. - С. 17-21. doi:10.6084/m9.figshare.639187
17. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Наук. світ, 2008. - 198 с.
18. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с..
19. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. - 2nd ed. - Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. - XIV, 192 p.

20. Darst, P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. - 6th ed. - San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. - XIV, 560 p.
21. Атлетизм. Методичні вказівки для студентів спеціальності «Фізична реабілітація» та груп загально-фізичної підготовки / Кравцов М.І. – Хмельницький: ХНУ, 2008. – 99 с.
22. Правила спортивних змагань з гирьового спорту / <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1253-13>
23. Правила змагань у стронгменах / Офіційний сайт федерації стронгменів України <http://strongman.org.ua/atletam/pravyla/>
24. Кроссфіт вправи. Повний список з мультимедійним супроводом. / <https://cross.expert/category/uprazhneniya>

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ЦИКЛ ВОДНІ ВИДИ)

ОСНОВНА

1. Булгакова И.Ж. Плавание. Азбука спорта. - М.: ФиС, 1999. - 128 с.
2. Гончар И.Л. Плавание. Теория. Технология обучения плаванию. - М., 1998. - 352 с.
3. Никитский Б.Н. Плавание. - М: Просвещение, 1981. - 301 с.
4. Парфьонов В.Б. Плавание. - 1974. - 285 с.
5. Парфьонов В. А. Плавание. - 1978. - 250 с.
6. Плавание / Под ред. И.Ж. Булгаковой. - 1984. - 285с.
7. Плавание: Учебник / Под ред. И.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 1984.
8. Платонов В.И., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. - М.: ФиС, 1985.- 256 с.

ДОПОМІЖНА

9. Васильев В.С., Никитский Б. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1973. - 240 с.
10. Булгакова И.Ж. Плавание в пионерском лагере. - М.: ФиС, 1989. - 128 с.
11. Пыжов Р.И. Средства повышения зффективности обучения плаванию в пионерских лагерях // Плавание: сборник статей. - 1986. - 45 с.
12. Плавание. Правила змагань. Федерація плавання України. - 1998.
13. Стеранский Г.А. Искусственное дыхание. -М., 1960. - 96 с.
14. Гурфинкель Л.И. Навчання плаванню в піонерському таборі. - К.: Радянська школа, 1969. - 56с.
15. Васильев Р.С. Обучение детей плаванню. - 1989. - 96 с.
16. Конспекти лекцій.
17. Плавание. Методичні вказівки для студентів спеціальності "Фізична реабілітація" та груп загальнофізичної підготовки / В.В. Яремчук, Б.М Ференчук.-Хмельницький: ХНУ, 2007.-61 с

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ЦИКЛ ГІМНАСТИКА)

ОСНОВНА

1. Гимнастика. А.П.Жалій, В.Д.Палига.- М., 1975р.
2. Гимнастика и методика преподавания. В.М.Смолевский.: М., - 1987г.
3. Гавердовський Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика./ Ю.К. Гавердовський // - М.: Физкультура и Спорт, 2007. -912 с., ил.
4. Укран М.Л., Шлёмин А.М. Гимнастика. – М., 1969.
5. Филиппович Р.Л. Теория и методика гимнастики. – М., 1979.
6. Шлёмин А.М., Брыкин А.Т. Гимнастика. – М., 1979.
7. Меньшиков Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. – М., 1998.
8. Бондаренко Л.А. Методика хореографічної роботи. – Харків, 1968.
9. Шерета В.В. Гімнастика та методика її викладання. – Кіровоград, 2003.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. – Тернопіль-Львів, 2003.