

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи
Хмельницького національного Університету

Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ

серпень

2024 р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Підвищення спортивної майстерності з веслувального спорту

Призначення Робочої програми
Рівень вищої освіти
Мова навчання
Обсяг дисципліни, кредитів ЄКТС
Статус дисципліни
Факультет
Кафедра

Для освітніх програм різних спеціальностей
Перший бакалаврський
Українська
4 кредитів
Вибіркова загальної підготовки
Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс, рівень	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	попередній рівень	3	4/ 120	51			51	69			+	
	початковий рівень	4	4/ 120	54			54	66			+	
	базовий рівень	5	4/ 120	51			51	69			+	
	спеціалізований рівень	6	4/ 120	54			54	66			+	
	тренувальний рівень	7	4/ 120	51			51	69			+	
	високий рівень	8	4/ 120	54			54	66			+	

Робоча програма складена на основі освітніх програм підготовки бакалаврів та стандартів вищої освіти

Робоча програма складена _____
Підпис

к.н.ф.в. доцент Віктор ФЛЕРЧУК
Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол № 1 від 29 серпня 2024 р.

Зав. кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту

_____ Підпис
Олександр СОЛТИК
ім'я, ПРІЗВИЩЕ

2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Підвищення спортивної майстерності з веслувального 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 методиці 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.

3.1. Структура залікових кредитів дисципліни 3 семестр

Назва теми	Кількість годин	
	Денна форма	
	Практичні заняття	СРС
Тема 1. Вступ до спеціальності. Основна термінологія, що використовується у видах веслувального спорту.	4	8
Тема 2. Характеристика видів спортивного веслування	6	6
Тема 3. Загальні основи теорії веслувального спорту.	6	10
Тема 4. Історія розвитку видів веслувального спорту.	5	6
Тема 5. Місце та значення видів спортивного веслування у системі масової фізичної культури.	6	8
Тема 6. Міжнародні і національні органи управління веслувальним спортом.	6	8
Тема 7. Змагання та змагальна діяльність веслувальників.	6	7
Тема 8. Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР (етап початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки).	6	8
Тема 9. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки веслувальників.	6	8
Разом за семестр:	51	69

Структура залікових кредитів дисципліни 4 семестр

Назва теми	Кількість годин	
	Денна форма	
	Практичні заняття	СРС
Тема 1. Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) веслувальників.	6	6
Тема 2. Основи техніки веслувального спорту. Веслувальна біомеханічна система та її характеристика.	6	8
Тема 3. Засоби та методи спортивної підготовки у веслувальному спорті.	6	8
Тема 4. Поняття про засоби спортивної підготовки, що застосовуються у веслувальному спорті.	6	8
Тема 5. Розподіл засобів спортивного тренування у веслувальному спорті за спрямованістю дії.	6	6
Тема 6. Основи й організація навчальних занять у веслувальних видах спорту.	6	8
Тема 7. Побудова занять вибіркової та комплексної спрямованості.	6	8
Тема 8. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті..	6	8
Тема 9. Тренажери та додаткові пристрої, що використовуються у підготовці веслувальників.	6	6
Разом за семестр:	54	66

Структура залікових кредитів дисципліни 5 семестр

Назва теми	Кількість годин	
	Денна форма	
	Практичні заняття	СРС
Тема 1. Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) веслувальників.	4	6
Тема 2. Контроль за розвитком фізичних якостей у веслувальному спорті.	6	8
Тема 3. Розвиток силових здібностей та основні напрями силової підготовки веслувальників. Силова підготовка на суходолі..	4	8
Тема 4. Методика розвитку швидкісних можливостей.	5	6
Тема 5. Засоби, спрямовані на розвиток швидкісних можливостей.	6	8
Тема 6. Розвиток витривалості у веслувальників..	6	6
Тема 7. Види витривалості та фактори, що її визначають..	4	7
Тема 8. Розвиток гнучкості та координаційних здібностей у веслувальників.	6	6
Тема 9. Види координаційних здібностей у веслувальному спорті.	6	8
Тема 10. Моделювання змагальної та тренувальної діяльності..	4	6
Разом за семестр:	51	69

Структура залікових кредитів дисципліни 6 семестр

Назва теми	Кількість годин	
	Денна форма	
	Практичні заняття	СРС
Тема 1. Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) веслувальників.	6	6
Тема 2. Види підготовки. Характеристика спортивної підготовки у веслувальному спорті..	4	8
Тема 3. Навантаження, стомлення і відновлення у веслувальному спорті.	4	6
Тема 4. Вплив навантажень на організм веслувальників різної кваліфікації.	5	8
Тема 5. Характеристика стомлення і відновлення після навантажень у веслувальному спорті	6	6
Тема 6. Основи технічної підготовки веслувальників.	6	7
Тема 7. Контроль технічної підготовленості у веслувальному.	4	8
Тема 8. Основи тактичної підготовки веслувальників.	6	6
Тема 9. Тактичні варіанти проходження змагальної дистанції у веслувальних видах спорту.	6	8
Тема 10. Навчання техніки у веслувальному спорті.	4	6
Разом за семестр:	51	69

Структура залікових кредитів дисципліни 7 семестр

Назва теми	Кількість годин	
	Денна форма	
	Практичні заняття	СРС
Тема 1. Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) веслувальників.	8	10
Тема 2. Особливості побудови підготовки на різних етапах багатолітнього удосконалення.	10	12
Тема 3. Основи управління підготовкою спортсменів у веслувальному спорті.	9	12
Тема 4. Контроль у спортивному тренуванні.	8	10
Тема 5. Моделювання і прогнозування у веслувальному спорті.	9	10
Тема 6. Відбір та орієнтація спортсменів у веслувальному спорті.	10	12
Разом за семестр:	54	66

Структура залікових кредитів дисципліни 8 семестр

Назва теми	Кількість годин	
	Денна форма	
	Практичні заняття	СРС
Тема 1. : Організаційне, педагогічне та медичне забезпечення підготовки спортсменів в у веслувальному спорті.	6	8
Тема 2. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки веслувальників.	8	10
Тема 3. Позатренувальні і позазмагальні фактори в системі підготовки веслувальників.	8	8
Тема 4. Харчування і харчові добавки в системі підготовки веслувальників.	8	10
Тема 5. Допінг та травматизм у веслувальному спорті.	8	10
Тема 6. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті.	8	10
Тема 7. Організація та проведення учбово-тренувальних зборів у веслувальному спорті.	8	10
Разом за семестр:	54	66

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

	<p>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.</p>
Незадовільно	<p>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.</p>

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
<i>П'ятий семестр (веслування)</i>				
Тестовий контроль				За рейтингом
ТК1	ТК2	ТК3	ТК4	
0,2	0,2	0,3	0,3	0

**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

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. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом: [навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР з веслування на байдарках и каное / ред.Ю.О. Воронцов, О.О. Чередниченко, Ю.М. Маслачков та ін.]. - Київ, 2007. – 104 с.
5. Допінг і ергогенні засоби в спорті [під ред.В.Н.Платонова] – Київ: Олімпійська література, 2003. – 575 с.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – 17 листопада 2009 р., Київ. -56 с.
7. Лисенко І. А. Положення про науково-дослідну роботу студентів / І. А. Лисенко, Л.А. Марченко.– К.: ФК і С, 2003. – 41 с.
8. 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.
9. Платонов В.Н. Олімпійський спорт/ В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2009.– В двох томах. Том 1. – 736 с. – Том 2. – 696 с.
10. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу: - Постанова Кабінету Міністрів України № 993 від 05.11.2008 р.
11. Правила змагань веслування на байдарках і каное. – К.: РВК «Деснянська правда», 2010. – 40 с.
12. 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.–20с.
13. Харчування спортсмена: [посібник для професійної роботи з фізично підготовленими людьми / за ред. Крістін А. Розенблум]. Розенблум]. - К.: Олімпійська література, 2005. - 535 с.

ДОПОМІЖНА

1. Воронова В.І. Психологія спорту/ Воронова В.І. – К.: Олімпійська література, 2007.- 271с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
3. Основи персонального тренування / Під. ред. Р.В. Ерла, Т.Р. Бехля. – К.: Олімпійська література, 2012. 724 с.
4. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.
5. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Кн. 2. Відбір у різні види спорту: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2010. 784 с.
6. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. О. А. Шинкарук, С. О. Павлюк, Є. М. Свіргунець. В. В. Флерчук. Хмельницький: ХНУ, 2011. 144 с.
7. Худолій О.М. Проблеми побудови процесу підготовки юних гімнастів / Худолій О.М. // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Зб. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2004. № 6. С. 72-80.
8. Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті / О. Шинкарук О. – К.: Поліграфекспрес, 2013. – 136 с.