

# ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету здоров'я, психології,  
фізичної культури та спорту

Свген ПАВЛЮК

“ 29 ” \_\_\_\_\_ 2024 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Теорія і методика з обраного виду спорту (веслування)

Назва дисципліни

Галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти – Перший бакалаврський

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Обсяг дисципліни – 3 кредитів ЄКТС, Шифр дисципліни – ОПП.012

Мова навчання – українська:

Статус дисципліни: обов'язкова (цикл професійної підготовки)

Факультет – Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра – Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин						Вид семестрового контролю				
				Аудиторні заняття						Самостійна робота, у т.ч. ІРС	Курсовий проєкт	Курсова робота	Залік	Іспит
				Разом	Лекцій	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття	Самостійна робота, у т.ч. ІРС					
Денна	4	8	3/90	26	13	-	13		64			+		

Робоча програма складена на основі освітньої-професійної програми «Фізична культура і спорт» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» та стандарту вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня 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

  
Підпис

Олександр СОЛТИК

ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету

  
Підпис

Свген ПАВЛЮК

ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## 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 розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов; 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. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин		
	Денна форма		
	Лекції	Лабораторні заняття (практичні)	Самостійна робота
<b>8 семестр</b>			
Тема 1. Вступ до спеціальності. Загальні основи теорії веслувального спорту. Основна термінологія, що використовується у видах веслувального спорту. Характеристика видів спортивного веслування.	2	2	4
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	4
Тема 4. Суддівство у видах веслувального спорту.			6
Тема 5. Основи техніки. Техніка веслування на байдарці і каное. Техніка веслування в академічному веслуванні. Техніка веслування в човні «Дракон».	2	2	6
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.	2	2	6
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.	2		6
Тема 8. Фізична підготовка спортсменів у веслувальному спорті. Фізична підготовка у веслувальному спорті. Контроль за розвитком фізичних якостей веслувальників		2	6
Тема 9. Управління підготовкою спортсменів у веслуванні. Основи управління в системі підготовки веслувальників. Контроль у тренуванні веслувальників.			6
Тема 10. Моделювання і прогнозування у веслуванні. Відбір і орієнтація спортсменів у веслуванні.	3	3	4
Тема 11. Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР (етап початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки).			6

Тема 12. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки веслувальників.			6
<b>Разом за 8 семестр</b>		<b>13</b>	<b>13</b>
			<b>64</b>

#### 4. Програма навчальної дисципліни

##### 4.1. Зміст лекційного курсу

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1.	<b>Вступ до спеціальності.</b> Загальні основи теорії веслувального спорту. Основна термінологія, що використовується у видах веслувального спорту. Характеристика видів спортивного веслування. Літ.: [9, с.24-30;.]	2
2.	<b>Організація і проведення змагань із веслувального спорту.</b> 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.	<b>Основи техніки.</b> 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.	<b>Організація процесу підготовки спортсменів у веслуванні.</b> 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]	2
5.	<b>Види підготовки спортсменів у веслуванні.</b> Основи підготовки спортсменів у веслувальному спорті. Цілі, завдання і принципи спортивної підготовки. Види підготовки. Характеристика спортивної підготовки у веслуванні. Літ.: [6, с.118-128;]	2
6.	<b>Моделювання і прогнозування у веслуванні.</b> Відбір і орієнтація спортсменів у веслуванні. Літ.: [5, с.214-278;6,10,14]	3
<b>Разом за семестр</b>		<b>13</b>

#### 4.2. Зміст практичних занять

№ з/п	Теми практичних занять та перелік питань	Кількість годин
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.]	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,]	2
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]	2
5.	Тема 8. <i>Фізична підготовка спортсменів у веслувальному спорті.</i> Фізична підготовка у веслувальному спорті. Контроль за розвитком фізичних якостей веслувальників. Літ.: [8, с.2-10; 9]	2
6.	Тема 10. <i>Моделювання і прогнозування у веслуванні. Відбір і орієнтація спортсменів у веслуванні</i> Літ.: [4, с.214-278; 6, 10, 14]	3
<b>Разом за семестр</b>		13

#### 4.3. 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 практичних занять, виконанні індивідуальних завдань, тестування з теоретичного матеріалу

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1.	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 1, 2, Підготовка до практичного заняття № 1.	8
2.	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 3, 4, Підготовка до практичного заняття № 3.	10
3.	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 5, Підготовка до практичного заняття № 5.	10
4.	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 6, 7 Підготовка до практичного заняття № 6.	10
5.	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 8, 9 Підготовка до практичного заняття № 8	10
6.	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 10, 11, 12 Підготовка до практичного заняття № 10.	16
<b>Разом за семестр</b>		64

Керівництво самостійною роботою за виконанням індивідуальних завдань здійснює викладач згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

Контроль за виконання індивідуальних завдань здійснюється на практичних заняттях.

#### **4.4. Тематики індивідуальних завдань для самостійної роботи студентів**

Вивчення нормативних документів Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР з веслування на байдарках і каное.

Скласти список олімпійських чемпіонів з України у обраному Вами виді спорту.

Скласти перелік дисциплін, видів програми, які входять до Олімпійських ігор з веслування на байдарках і каное.

Скласти план тренувань в макроциклі підготовки веслувальників.

Скласти план тренувань в мезоциклі піготовочного періоду підготовки.

Скласти план тренувань в мікроциклі змагального періоду підготовки.

Ознайомитись з правилами змагань з веслування на байдарках і каное.

### **5. Технології та методи навчання**

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням методів проблемного навчання і візуалізації); практичних занять (з використанням методів ділової гри, диспуту, «мозкового штурму»), самостійна робота (індивідуальні завдання) і мають за мету – дати уявлення про вищу школу України, характеристику особливостей роботи керівника фізичного виховання та спорту, вчителя фізичного виховання та тренера з виду спорту. Розглянути особливості освітньо-кваліфікаційної характеристики фахівця з фізичної культури та спорту.

### **6. 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 методи поточного контролю:

- усне опитування;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з тем;
- презентація індивідуальних завдань;
- виконання домашніх завдань тощо.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати поточного контролю. Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу вважається невстигаючим.

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

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння студентом спеціальною термінологією і уміння професійно-обґрунтувати прийняті рішення.

Виконання індивідуального завдання завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у

семестрі.

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 <i>помилки</i> .
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних завдань; 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 <i>несуттєві помилки</i> .
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 <i>суттєві помилки</i> 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 теоретичні знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

### Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота	Контрольні заходи		Самостійна робота				Підсумковий контрольний захід, іспит
Усне опитування (обов'язковий мінімум оцінок – 6)	Тестовий контроль		Виконання практичних завдань				
	ТК1	ТК2	31	32	33	34	
0,1(0, 016)	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0.4

**Умовні позначення:** ТК – тестовий контроль; ІЗ – індивідуальне завдання

#### Оцінювання тестових завдань

Тематичний тест для кожного студента складається з п'ятнадцяти тестових завдань, кожне з яких оцінюється одним балом. Максимальна сума балів, яку може набрати студент, складає 15. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою. Відповідність набраних балів за тестове завдання оцінці, що виставляється студенту, представлена у нижченаведеній таблиці.

Сума балів за тестові завдання	1–9	10–11	12–13	14–15
Оцінка за 4-бальною шкалою	2	3	4	5

На тестування відводиться 15 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

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. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці.

Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці співвідношення.

#### Оцінювання індивідуальних завдань.

Ступінь розкриття теми	Рівень знань здобувача, під час усного захисту	Оформлення індивідуального завдання
0,3	0,5	0,2

#### Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання	
A	4,75–5,00	5	Зараховано <i>Відмінно</i> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок <i>Добре</i> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками <i>Добре</i> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками <i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією <i>Достатньо</i> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
B	4,25–4,74	4	
C	3,75–4,24	4	
D	3,25–3,74	3	
E	3,00–3,24	3	
Fx	2,00–2,99	2	Незараховано <i>Незадовільно</i> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни <i>Незадовільно</i> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни
F	0,00–1,99	2	

#### 8. Питання для самоконтролю результатів навчання

##### 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 положення про змагання, його структуру, основні розділи.
3. Охарактеризуйте пункт правил «Права та обов'язки учасників змагань» у видах веслувального спорту.
4. Відповідно до розділу правил змагань: «Суддівська колегія» охарактеризуйте загальні положення роботи суддівської колегії та її складу.
5. Охарактеризуйте документ – календар спортивно-масових заходів з веслування?
6. 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. Охарактеризуйте основні та допоміжні дії веслувальника, які визначають управління рухом човна під час тренування, змагань.
3. Яка найбільш раціональна структура руху веслувальника, що спрямована на збільшення швидкості човна?
4. Яка залежність співвідношення часу підготовки і проводки весла від швидкості руху у веслуванні академічному з урахуванням човнів різного класу?
5. 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. Які основні вимоги до веслувальних стадіонів? Охарактеризуйте споруди, що входять до складу спеціалізованого водного спортивного комплексу з веслувальних видів спорту?
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?

**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 швидкісні можливості, їх прояви.
8. Як здійснюється тестування та методика для оцінки швидкісних можливостей спортсменів-веслувальників.
9. Як здійснюється тестування та методика для оцінки гнучкості та координаційних можливостей у веслувальному спорті.

#### ***Контрольні питання до теми 9***

1. Які існують види контролю, що застосовуються у веслувальному спорті?
2. Які вимоги висуваються до показників, що застосовуються у контролі у веслувальному спорті?
3. У чому полягає спрямованість та завдання етапного, поточного та оперативного контролю у веслувальному спорті?
4. Як часто і коли рекомендують проводити етапний, поточний та оперативний контроль у веслувальному спорті?
5. Що входить до змісту та методів етапного, поточного та оперативного контролю у веслувальному спорті?
6. Які основні методи оцінки прояву фізичної працездатності і функціонального стану організму спортсменів використовують у веслувальному спорті?
7. 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. 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 групи, з яких комплектують ДЮСШ, СДЮШОР?
5. Як розподіляють засоби ЗФП та СФП у групах початкової підготовки та попередньої базової підготовки?
6. Назвіть співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки веслувальників у процесі багаторічного удосконалення?
7. Охарактеризуйте контрольні нормативи із ЗФП та СФП у групах початкової 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.

### 9. Методичне забезпечення

Навчальний процес з дисципліни «Теорія і методика з обраного виду спорту» повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою. Зокрема, видані такі роботи:

1. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт): навч. посіб. для студ. Вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / О.А. Шинкарук, О.О. Чередниченко, Л.М. Шульга, О.М. Русанова. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 128 с. –Бібліогр.: С. 124-127.

### 10. Рекомендована література

#### Основна

1. Академічне веслування. Правила змагань/ [за ред. Сябро М.І.]. – К., 2008. – 74с.
2. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом : Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР / За ред. О. П. Моргушенко, – К. 2007. – 104 с
3. ДопІнг і ергогенні засоби в спорті [під ред.В.Н.Платонова] – Київ: Олімпійська література, 2003. – 575 с.
4. 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.
5. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: [підручник тренерів вищої кваліфікації]/В.М. Платонів. - К.: Олімпійська література, 2004. - 853 с.
6. Платонов В.М. Олімпійський спорт/В.М. Платонів. - К.: Олімпійська література, 2009. - У двох томах. Том 1. - 736 с. - Том 2. - 696 с.Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу: - Постанова Кабінету Міністрів України № 993 від 05.11.2008 р.
7. Правила змагань веслування на байдарках і каное. – К.: РВК «Деснянська правда», 2010. –40 с.
8. 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.
9. Сопов В.Ф. Психологічна підготовка веслярів на байдарках та каное: [методичні рекомендації] / Сопов В.Ф., Шинкарук О.А., Чередніченко О.О. – Київ, 2008. – 80 с.
10. Фізіологічне тестування спортсменів високого класу / під заг. ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Г.Е.Уенгера, Г.Дж.Гріна. - К.: Олімпійська література, 1998. - 431с

#### Допоміжна

11. Альтер Дж. Наука про гнучкість/Дж. Альтер. - К.: Олімпійська література, 2001.- 420 с.
12. Виноградов В.Є. Практичні рекомендації щодо застосування позатренерувальних засобів у веслуванні на байдарках і каное:[метод. рек.] / В.Є. Виноградов. - К., 2007. - 20с.
13. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту: [посібник для студентів вузів фізичної культури і факультетів фізичного виховання у вищих навчальних закладах] / Л.В. Волков. – К.: Олімпійська література, 2002.-296 с.
14. Воронова В.І. Психологія спорту/ Воронова В.І. – К.: Олімпійська література, 2007.-271с.
16. Денисова Л.В., Хмельницька І.В., Харченко Л.А. Вимірювання та методи математичної статистики у фізичному вихованні та спорті/Л.В. Денисова, І.В. Хмельницька, Л.А. Харченка. - К.: Олімпійська література, 2008. - 127 с.

### 11. Інформаційні ресурси

1. Модульне середовище для навчання. Режим доступу: <https://msn.khnu.km.ua>.
2. Електронна бібліотека університету.

Режим доступу : [http://lib.khnu.km.ua/asp/php\\_fpage\\_lib.php](http://lib.khnu.km.ua/asp/php_fpage_lib.php).

3. Репозитарій ХНУ. Режим доступу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk>