

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова

28 серпня 2017 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТА
(ВЕСЛУВАННЯ)

Ступінь бакалавра
(зі скороченим терміном навчання)

Галузь знань 01 Освіта
Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Фізична культура і спорт: Тренер з видів спорту

Факультет фізичної культури та спорту

2017-2018 навчальний рік

ПРОГРАМУ РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Миколаївський національний
університет імені В.О.Сухомлинського

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Козубенко О.С. ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту,
_____ (Козубенко О.С.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та
спорту

Протокол № 14 від «26» червня 2017 р.

Завідувач кафедри _____ (Тупєєв Ю. В.)

27 червня 2017 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 11	Галузь знань 01 Освіта	Нормативна	
Індивідуальне науково-дослідне завдання –	Спеціальність 017 фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин 330		2	
		Семестр	
		3	4
		Лекції	
		8	8
		Практичні, семінарські	
		52	52
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		90	120
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 120 самостійної роботи студента 210	Ступінь бакалавра	Вид контролю: залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 330 год.: – 120 аудиторні заняття, 210 год. – самостійна робота (30% / 70 %).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета:

Метою викладання навчальної дисципліни Теорія методика викладання обраного виду спорту (веслування) для студентів спеціальності фізична культура та спорт є формування фахово-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичної культури та тренерської роботи з веслувального спорту.

Завдання:

- оволодіння теоретичними знаннями з обраного виду спорту та підвищення функціонального стану організму, удосконалення рухових здібностей у веслувальному спорті.
- підвищення життєздатності організму,
- навчання життєво важливим руховим навичкам прикладного характеру у веслуванні.
- виховання вольових якостей людини.
- контроль фізичного розвитку з метою коректування незбалансованості окремих м'язів, м'язових груп і частин тіла.
- методика навчання веслуванню, контролю та управління підготовкою спортсменів.

У результаті вивчення даного курсу студент повинен

знати:

1. Методику навчання та основи техніки веслування на уключених та без уключених човнах.
2. Основи методики навчання у різних видах веслування.
3. Планування та розвиток спеціальних та фізичних якостей.
4. Знати матеріальну базу у веслувальному спорті нагляд, збереження та використання веслувального знаряддя.
5. Правила змагань у веслувальному спорті.

вміти:

1. Вміти веслувати на уключених та без уключених човнах.
2. Планувати учбово - тренувальний процес, проводити навчально-тренувальні заняття з веслування по спеціальній та загально-фізичній підготовці.
3. Організувати та користуватись методами відбору для занять веслуванням.
4. Виконувати функції судів у веслуванні.

У результаті вивчення курсу студент оволодіває такими компетентностями:

I Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 3. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.

ЗК 4. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

II Фахові компетентності спеціальності (ФК)

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 3. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 4. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

ФК 5. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

3. Програма навчальної дисципліни

3 семестр

Кредит 1. Організація занять у веслувальному спорті на етапі відбору.

Тема 1. Організація занять у веслувальному спорті на етапі відбору та початкової підготовки.

Тема 2. Предмет та зміст дисципліни. Організація занять веслувальним спортом. Методи відбору в групи початкової підготовки.

Тема 3. Матеріальна база для занять веслуванням. Водна станція, їх категорії. Човни, нагляд та збереження веслувального інвентарю. Техніка безпеки на заняттях з веслування.

Тема 4. Методика навчання техніці веслування ял-6. Контрольна робота першого кредиту. Базова підготовка веслувальників на начальному етапі підготовки.

Кредит 2. Контроль та керування розвитком спеціальних фізичних якостей.

Тема 1. Основи підготовки в групах 2-3 року (13-14 років) та спортивного вдосконалення. Планування учбово-тренувальних занять. Співвідношення спеціальної та загально фізичної підготовки в річному циклі.

Тема 2. Основи методики навчання техніки веслування на байдарках і каное. Навчання техніки веслування на байдарках по фазам гребка.

Тема 3. Методика закріплення техніки веслування на байдарках.

Загально-розвиваючі вправи в парах. Розвиток сили. Фізичні вправи на снарядах, тренажерах та зі своєю вагою. ЗРВ з гімнастичною лавкою.

Тема 4. Перевірка самостійної роботи 2 кредиту.

Кредит 3 Розвиток спеціальних фізичних якостей у веслуванні.

Тема 1. Силова підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи.

Методи і засоби розвитку сили. Скласти конспект заняття для розвитку сили.

Тема 2. Всебічна підготовка веслувальника.

Загально розвиваючі вправи. Ігри. Естафети. Вправи на спритність, координацію, вправи і засоби розвиваючі фізичні якості.

Тема 3. Розвиток сили. Фізичні вправи на снарядах, тренажерах та зі своїм тілом. ЗРВ з гімнастичною лавкою.

Тема 4. Перевірка самостійної роботи 3 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи.

Кредит 4. Розвиток фізичних якостей веслувальника на етапі початкової підготовки.

Тема 1. Розвиток спритності. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватним вісом .

Тема 2. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням.

Тема 3. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням.

Тема 4. Перевірка самостійної роботи 4 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи в спортивних закладах

Кредит 5. Розвиток фізичних якостей веслувальника на етапі початкової підготовки.

Тема 1. Методи і засоби розвитку силової витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватним вісом та навантаженням.

Тема 2. Методи і засоби розвитку швидкості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватним вісом та навантаженням.

Тема 3. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватним вісом та отягоціням. Скласти конспект заняття розвитку витривалості.

Тема 4. Перевірка самостійної роботи 5 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи спорт інтернаті, ВУФК

Тема 5. Контрольна робота, тести.

4 семестр.

Кредит 1 Контроль і розвиток фізичної підготовки веслувальника етапі спортивного вдосконалення.

Тема 1. Розвиток загальної витривалості. Вправи та засоби для розвитку витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект заняття на розвиток загальної витривалості.

Тема 2. Розвиток силової витривалості. Вправи та засоби для розвитку силової витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток силової витривалості.

Тема 3. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та засоби для розвитку спритності. Вправа та засоби на розвиток швидкісно-силових якостей. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток швидкості та спритності.

Тема 4. Організація роботи СДЮШОР, ЦОП.

Кредит 2 Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.

Тема 1. Розвиток спеціальної сили веслувальника. Вправи та засоби для

розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти конспект для розвитку спеціальної сили веслувальника.

Тема 2. Розвиток спеціальної швидкості веслувальників. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти положення та програму змагань з загально фізичної підготовки.

Тема 3. Розвиток спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості.

Тема 4. Розвиток спеціальної сили веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління.

Кредит 3 Організація підготовки спортсменів веслувальників високої кваліфікації.

Тема 1. Основи методики розвитку сили.

Скласти конспект на розвиток сили.

Тема 2. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Контроль та управління.

Конспект розвитку спеціальної витривалості веслувальника.

Тема 3. Перевірка самостійної роботи. Презентації реферати.

Тема 4. Планування підготовки, календар змагань положення про змагання, заявка, Технічні записи на змагання.

Кредит 4. Структура СДЮСШ, категорійність водної станції, штат, вимоги до спортивних споруд.

Тема 1. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км. Конспект тренування.

Тема 2. Особливості методики розвитку спеціальної витривалості.

Тема 3. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км.

Тема 4. Перевірка самостійної роботи. Організація роботи СДЮСШ з веслувального спорту. Підсумки кредиту

Кредит № 5. Контроль та методи вдосконалення спеціальної підготовки веслувальників

Тема 1. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника.

Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км.

Тема 2. Контрольна робота. Методи і засоби розвитку спеціальної витривалості

Тема 3. Методи і засоби розвитку спеціальної витривалості

Тема 4. Перевірка самостійної роботи. Презентації, реферати, доповіді.

Підсумки кредиту.

Тема 5. Контроль за розвитком спеціальної витривалості.

Кредит 6. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.

Тема 1. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км.

Тема 2. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція

6-8 км. Контроль та управління за розвитком спеціальної витривалості.
Контрольні тренування.

Тема 3. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8км

Тема 4. Засоби розвитку спеціальної витривалості

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	П	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7
3 семестр						
Кредит 1. Організація занять у веслувальному спорті на етапі відбору						
Тема 1. Організація занять у веслувальному спорті на етапі відбору та початкової підготовки.	4	2	2			
Тема 2. Предмет та зміст дисципліни. Організація занять веслувальним спортом. Методи відбору групи початкової підготовки.	7		2			5
Тема 3. Матеріальна база для занять веслуванням. Водна станція, категорії. Човни, нагляд та збереження інвентарю. Техніка безпеки.	7		2			5
Тема 4. Методика навчання техніці веслування ял-6. Контрольна робота першого кредиту: Базова підготовка веслувальників на начальному етапі підготовки. Планування у річному циклі спеціальної та фізичної підготовки методи та засоби.	12		2			10
Усього годин:	30	2	8			20
Кредит № 2 Контроль та керування розвитком спеціальних фізичних якостей.						
Тема 1. Основи підготовки в групах 2-3 року (13-14 років) занять та спортивного вдосконалення (15-16 років). Планування, Співвідношення спеціальної та загально фізичної підготовки в річному циклі.	7	2	2			3
Тема 2. Основи методики навчання техніки веслування на байдарках і каное. Навчання техніки веслування на байдарках по фазам гребка.	7		2			5
Тема 3. Методика закріплення техніки веслування. Розвиток спеціальної швидкості веслувальників.	9		4			5

Вправи та засоби для розвитку сили.						
Тема 4. Перевірка самостійної роботи 2 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему методи навчання техніки веслування та методика засобів розвитку сили.	7		2			5
Усього годин:	30	2	10			18
Кредит № 3 Розвиток спеціальних фізичних якостей у веслуванні.						
Тема 1. Силова підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Методи і засоби розвитку сили.	8	2	2			4
Тема 2. Всебічна підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Ігри. Естафети. Вправи на спритність, координацію, вправи і засоби розвиваючі фізичні якості.	8		4			4
Тема 3. Розвиток сили. Фізичні вправи на снарядах, тренажерах та зі своєю вагою. ЗРВ. Загально розвиваючі вправи. Ігри. Естафети. Вправи на спритність, координацію, вправи і засоби розвиваючі фізичні якості.	6		2			4
Тема 4. Перевірка самостійної роботи 3 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи Задачі учбово- тренувальної роботи на етапі початкової підготовки.	8		2			6
Усього годин:	30	2	10			18
Кредит 4. Засоби розвитку фізичних якостей веслувальному спорті						
Тема 1. Розвиток спритності. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватним вісом	8		2			6
Тема 2. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням.	10		4			6
Тема 3. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та засоби для розвитку спритності. Вправа та засоби на розвиток швидкісно-силових якостей. Контроль та управління. Скласти	4		4			

конспект на розвиток швидкості та спритності.						
Тема 4. Перевірка самостійної роботи 4 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи в спортивних закладах	8		2			6
Усього годин:	30		12			18
Кредит № 5 Розвиток фізичних якостей веслувальника на етапі початкової підготовки.						
Тема 1. Методи та засоби розвитку силової витривалості. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватним вагою та отягощінням.	10	2	4			4
Тема 2. Методи і засоби розвитку швидкості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та отягощінням	6		2			4
Тема 3. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватним вісом та отягощінням. Скласти конспект заняття розвитку витривалості.	6		2			4
Тема 4. Перевірка самостійної роботи. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та отягощінням. Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи спорт інтернаті, ВУФК	6		2			4
Тема 5. Контрольна робота тести на тему: Розвиток фізичних яостей на початковому етапі підготовки	2		2			
Усього годин:	30	2	12			16
Разом годин за семестр:	150	8	52			90
4 семестр						
Кредит № 1 Контроль і розвиток фізичної підготовки веслувальника на етапі спортивного вдосконалення.						
Тема 1. Розвиток загальної витривалості. Вправи для розвитку витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект заняття на розвиток загальної витривалості.	9	2	2			5
Тема 2. Розвиток силової витривалості. Вправи та засоби для	7		2			5

розвитку силової витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток силової витривалості.					
Тема 3. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та засоби для розвитку спритності. Вправа та засоби на розвиток швидкісно-силових якостей. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток швидкості та спритності.	7		2		5
Тема 4. Організація роботи в СДЮШОР, ЦОП.	7		4		3
Усього годин:	30	2	10		18
Кредит № 2. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.					
Тема 1. Розвиток спеціальної сили веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти конспект для розвитку спеціальної сили веслувальника.	8		2		6
Тема 2. Розвиток спеціальної швидкості веслувальників. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти положення та програму змагань з загально фізичної підготовки.	8		2		6
Тема 3. Розвиток спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості.	10	2	2		6
4. Розвиток спеціальної сили веслувальника, Контроль за розвитком спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління.	4		2		2
Усього годин:	30	2	8		20
Кредит № 3 Організація підготовки спортсменів веслувальників високої кваліфікації.					
Тема 1. Основи методики розвитку сили. Скласти конспект на розвиток сили.	7		2		5

Тема 2. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Контроль та управління. Конспект розвитку спеціальної витривалості веслувальника.	7		2			5
Тема 3. Перевірка самостійної роботи. Презентації реферати на тему: Розвиток спеціальної сили у веслуванні.	7		2			5
Тема 4. Планування підготовки, календар змагань положення про змагання, заявка, Технічні записи на змагання.	9	2	2			5
Усього годин:	30	2	8			20
Кредит № 4. Структура СДЮСШ, категоричність водної станції, штат, вимоги до спортивних споруд.						
Тема 1. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8км. Конспект тренування.	7		2			5
Тема 2. Особливості методики розвитку спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8км. Конспект тренування.	7		2			5
Тема 3. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника.. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8км.	9	2	4			3
Тема 4. Перевірка самостійної роботи. Організація роботи СДЮСШ з веслувального спорту. Підсумки кредиту	7		2			5
Усього годин:	30	2	10			18
Кредит № 5 Контроль та методи вдосконалення фізичної підготовки веслувальників						
Тема 1. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника.	7		2			5

Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км.					
Тема 2. Контрольна робота. Методи і засоби розвитку спеціальної витривалості	4		2		2
Тема 3. Методи і засоби розвитку силової витривалості	6		2		4
Тема 4. Перевірка самостійної роботи. Презентації, реферати, доповіді.	7		2		5
Тема 5. Контроль за розвитком спеціальної витривалості.	6				6
Усього годин:	30		8		22
Кредит № 6 Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.					
Тема 1. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6. 6-8 км.	7		2		5
Тема 2. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6. 6-8 Засоби контролю спеціальної витривалості веслувальника.	9		2		7
Тема 3. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км.	7		2		5
Тема 4. Засоби розвитку спеціальної витривалості. Веслування ял-6 на дистанції 6-8км.	7		2		5
Усього годин:	30		8		22
Разом годин за семестр:	180	8	52		120
Разом годин за навчальний рік:	330	16	104		210

4. Теми лекцій 3 семестр

№	Назва теми	Год
1.	Кредит 1. Тема 1 «Організація та зміст занять веслувальним спортом на начальному етапі підготовки»	2
2.	Кредит 2. Тема 1. Основи підготовки в групах 3-4 року (13-14 років) занять та спортивного вдосконалення (15-16	2

	років).Планування, Співвідношення спеціальної та загально фізичної підготовки в річному циклі.	
3.	Кредит 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей у веслуванні. Тема 1. Силова підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Методи і засоби розвитку сили.	2
4.	Кредит 5. Тема 1. Методи та засоби розвитку силової витривалості. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватним вагою та навантаженням.	2
	Разом	8

4 семестр.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Кредит 1. Тема 1. Методи розвитку загальної витривалості. Розвиток фізичних якостей веслувальника.	2
2.	Кредит 2. Тема 3. Розвиток спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості.	2
3.	Кредит 3. Тема 4. Планування підготовки, календар змагань положення про змагання, заявка, Технічні записи на змагання.	2
4.	Кредит 4. Тема 3. Особливості методики розвитку спеціальної витривалості. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8км.	2
5.	Разом	8
6.	Всього за 3-4 семестр	16

5.Теми практичних занять 3 семестр

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Кредит 1. Організація занять у веслувальному спорті на етапі відбору	
2.	Тема 1. «Організація та зміст занять веслувальним спортом на начальному етапі підготовки»	2
3.	Тема 2. Предмет та зміст дисципліни. Організація	2

	занять веслувальним спортом. Методи відбору групи початкової підготовки.	
4.	Тема 3. Матеріальна база для занять веслуванням. Водна станція, категорії. Човни, нагляд та збереження інвентарю. Техніка безпеки.	2
5.	Тема 4. Методика навчання техніці веслування ял-б. Контрольна робота першого кредиту: Базова підготовка веслувальників на початковому етапі підготовки. Планування у річному циклі спеціальної та фізичної підготовки методи та засоби.	2
6.	Кредит № 2 Контроль та керування розвитком спеціальних фізичних якостей.	
7.	Тема1. Основи підготовки в групах 3-4 року (13-14 років) занять та спортивного вдосконалення (15-16 років).Планування, Співвідношення спеціальної та загально фізичної підготовки в річному циклі.	2
8.	Тема 2. Основи методики навчання техніки веслування на байдарках і каное. Навчання техніки веслування на байдарках по фазам гребка. Контроль та керування розвитком спеціальних фізичних якостей.	2
9.	Тема 3, 4. Методика закріплення техніки веслування. Розвиток спеціальної швидкості веслувальників. Вправи та засоби для розвитку сили. Перевірка самостійної роботи. Реферати. Презентації. Методи навчання техніки веслування. Засоби розвитку сили.	6
10.	Кредит № 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей у веслуванні.	
	Тема 1. Силова підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Методи і засоби розвитку сили.	2
11.	Тема 2. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості.	2
12.	Тема 3. Розвиток сили. Вправи з приватною вагою. Задача тренувальної роботи на етапі початкової підготовки. Перевірка самостійної роботи	4
	Тема 4. Перевірка самостійної роботи 3 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи Задачі учбово- тренувальної роботи на етапі початкової підготовки.	2
13.	Кредит 4 . Розвиток спеціальних фізичних якостей	

	,спритності.	
14.	Тема1. Розвиток спритності. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватною вагою.	2
15	Тема 2. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням.	4
16	Тема 3. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та засоби для розвитку спритності. Вправа та засоби на розвиток швидкісно-силових якостей. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток швидкості та спритності.	4
17.	Тема 4. Перевірка самостійної роботи. Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи в спортивних закладах.	2
18.	Кредит 5. Розвиток фізичних якостей веслувальника на етапі початкової підготовки.	
19.	Тема 1. Методи та засоби розвитку силової витривалості. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватним вагою та навантаженням.	2
20.	Тема 2. Методи розвитку силової витривалості Спортивні ігри. Кросова підготовка, ЗРВ..	2
21.	Тема 3, Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка, ЗРВ. Скласти конспект заняття розвитку витривалості.	2
22.	Тема 3. Розвиток витривалості. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватною вагою. Розвиток витривалості. Спортивні ігри.	2
23.	Тема 4. Перевірка самостійної роботи. Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи в спортивних закладах.	2
24.	Тема 5. Контрольна робота тести на тему: Розвиток фізичних якостей на початковому етапі підготовки	2
	Разом	52
	4 семестр.	
	Кредит 1. Контроль і розвиток фізичної підготовки веслувальника.	
1.	Тема 1,2. Розвиток загальної витривалості. Вправи та засоби для розвитку загальної витривалості веслувальника Розвиток силової витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток силової витривалості.	4
2.	Тема 3,4. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та	6

	засоби для розвитку спритності. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток силової витривалості. Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи СДЮШОР, ЦОП.	
3.	Кредит 2. Контроль та керування розвитком спеціальних фізичних якостей.	
4.	Тема 1. Розвиток спеціальної сили веслувальника. Вправи для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток Скласти конспект для розвитку спеціальної сили веслувальника.	2
5.	Тема 2. Розвиток спеціальної швидкості веслувальника. Контроль та управління. Скласти положення та програму змагань загальної фізичної підготовки.	2
6.	Тема 3.Розвиток спеціальної витривалості. Управління, планування спеціальних фізичних якостей, групи спортивного вдосконалення.	2
7.	Тема 4. Контроль за розвитком спеціальної сили веслувальника. Вправи та засоби розвитку спеціальної сили. Контроль та управління.	2
	Кредит 3 Розвиток спеціальних фізичних якостей у веслуванні.	
8	Тема 1. Основи методики розвитку сили	2
9	Тема 2. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Контроль та управління. Конспект розвитку спеціальної витривалості веслувальника.	2
10	Тема 3. Перевірка самостійної роботи. Презентації реферати	2
11	Тема 4. Планування підготовки, календар змагань положення про змагання, заявка, Технічні записи на змагання.	2
	Кредит 4. Структура СДЮСШ, категоричність водної станції, штат, вимоги до спортивних споруд.	
12	Тема 1. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8км. Конспект тренування.	2
13	Тема 2. Особливості методики розвитку спеціальної витривалості..	2
14	Тема 3. Особливості методики розвитку спеціальної витривалості.Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8км.	4

	Конспект тренування.	
15	Тема 4. Перевірка самостійної роботи. Організація роботи СДЮСШ з веслувального спорту. Підсумки кредиту	2
	Кредит 5. Контроль та методи вдосконалення спеціальної підготовки веслувальників	
16	Тема 1,2. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8км.	4
17	Тема 3. Контрольна робота. Методи і засоби розвитку спеціальної витривалості.	2
18	Тема 4.Перевірка самостійної роботи. Презентації, Доповіді підсумки кредиту.	2
	Кредит 6. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей. Правила змагань у веслуванні.	
19	Тема 1. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8км. Контрольна робота. Методи і засоби розвитку спеціальної витривалості	2
20	Тема 2. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6. 6-8 Засоби контролю спеціальної витривалості	2
21.	Тема 3. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км.	2
22	Тема 4.Засобирозвитку спеціальної витривалості. Веслування ял-6 на дистанції 6-8км	2
	Разом	52
	Всього за 3-4 семестр:	104

7. Самостійна робота 3 семестр

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Кредит 1. Організація занять у веслувальному спорті на етапі відбору	
1.	Тема 2. Предмет та зміст дисципліни. Організація занять веслувальним спортом. Методи відбору групи початкової підготовки.	5
2	Тема 3. Матеріальна база для занять веслуванням. Водна станція, категорії. Човни, нагляд та збереження інвентарю. Техніка безпеки.	5

3.	Тема 4. Методика навчання техніці веслування ял-6. Контрольна робота першого кредиту: Базова підготовка веслувальників на начальному етапі підготовки. Планування у річному циклі спеціальної та фізичної підготовки методи та засоби.	10
	Кредит 2. Контроль та керування розвитком спеціальних фізичних якостей.	
4	Тема 1. Основи підготовки в групах 3-4 року (13-14 років) занять та спортивного вдосконалення (15-16 років).Планування, Співвідношення спеціальної та загально фізичної підготовки в річному циклі.	3
5	Тема 2. Основи методики навчання техніки веслування на байдарках і каное. Навчання техніки веслування на байдарках по фазам гребка.	5
6	Тема 3. Методика закріплення техніки веслування. Розвиток спеціальної швидкості веслувальників. Вправи та засоби для розвитку сили.	5
7	Тема 4. Перевірка самостійної роботи 2 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему методи навчання техніки веслування та методика засобів розвитку сили.	5
	Кредит 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей у веслуванні.	
8	Тема 1. Силова підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Методи і засоби розвитку сили.	4
9	Тема 2. Всебічна підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Ігри. Естафети. Вправи на спритність, координацію, вправи і засоби розвиваючі фізичні якості.	4
10	Тема 3. Розвиток сили. Фізичні вправи на снарядах, тренажерах та зі своєю вагою. ЗРВ. Загально розвиваючі вправи. Ігри. Естафети. Вправи на спритність, координацію, вправи і засоби розвиваючі фізичні якості.	4
11	Тема 4. Перевірка самостійної роботи 3 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи Задачі учбово- тренувальної роботи на етапі початкової підготовки.	6
	Кредит 4. Засоби розвитку фізичних якостей веслувальному спорті.	
12.	Тема 1. Розвиток спритності. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватною вагою.	6

13.	Тема 2. . Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням.	6
14.	Тема 4. Перевірка самостійної роботи 4 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи в спортивних закладах	6
	Кредит 5. Розвиток фізичних якостей веслувальника на етапі початкової підготовки.	
15 1	Тема 1. Методи та засоби розвитку силової витривалості. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватним вагою та навантаженням.	4
	Тема 2. Розвиток фізичних якостей веслувальника на етапі початкової підготовки.	4
16	Тема 3. Контроль та управління розвитку фізичних якостей у веслувальному спорті.	4
17	Тема4. Підготовка веслувальників на 3-4 рік підготовки. Планування у річному циклі спеціальної та фізичної підготовки методи та засоби.	4
	Разом	90

Самостійна робота 4 семестр

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Кредит 1. Контроль і розвиток фізичної підготовки веслувальника.	
1.	Тема 1. Методи розвитку загальної витривалості. Розвиток фізичних якостей веслувальника.	5
2.	Тема 2. Розвиток силової витривалості. Вправи та засоби для розвитку силової витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток силової витривалості.	5
3.	Тема 3. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та засоби для розвитку спритності. Вправа та засоби на розвиток швидкісно-силових якостей. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток швидкості та спритності.	5
4.	Тема 4. Організація роботи в СДЮШОР, ЦОП.	3
	Кредит 2. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.	

5.	Тема 1. Розвиток спеціальної сили веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти конспект для розвитку спеціальної сили веслувальника.	6
6.	Тема 2. Розвиток спеціальної швидкості веслувальників. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти положення та програму змагань з загально фізичної підготовки.	6
7.	Тема 3. Розвиток спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості.	6
8.	Тема 4. Контроль за розвитком спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Контроль та управління.	2
	Кредит3. Організація підготовки спортсменів веслувальників високої кваліфікації.	
9.	Тема 1. Основи методики розвитку сили. Скласти конспект на розвиток сили.	5
10.	Тема 2. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Контроль та управління. Конспект розвитку спеціальної витривалості веслувальника.	5
11.	Тема 3. Перевірка самостійної роботи. Презентації реферати на тему: Розвиток спеціальної сили у веслуванні.	5
12.	Тема 4. Планування підготовки, календар змагань положення про змагання, заявка, Технічні записи на змагання.	5
	Кредит 4. Структура СДЮСШ, категоричність водної станції, штат, вимоги до спортивних споруд.	
13.	Тема 1. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8км. Конспект тренування.	5
14.	Тема 2. Особливості методики розвитку спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8км. Конспект тренування.	5
15.	Тема 3. Особливості методики розвитку спеціальної витривалості. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості.	3

	Веслування на ял-6 дистанція 6-8км.	
16.	Тема 4. Перевірка самостійної роботи. Організація роботи СДЮСШ з веслувального спорту. Підсумки кредиту	5
17.	Кредит 5. Контроль та методи вдосконалення фізичної підготовки веслувальників	
	Тема 1. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км.	5
18.	Тема 2. Контрольна робота. Методи і засоби розвитку спеціальної витривалості	2
19.	Тема 3. Методи і засоби розвитку силової витривалості	4
20.	Тема 4. Перевірка самостійної роботи. Презентації, реферати, доповіді.	5
21.	Тема 5. Планування спеціальної підготовки в групах спортивного вдосконалення.	6
	Кредит № 6 Вдосконалення спеціальних фізичних якостей. Правила змагань у веслуванні.	
22.	Тема 1. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6. 6-8 км.	5
23.	Тема 2. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6. 6-8 Засоби контролю спеціальної витривалості веслувальника.	7
24.	Тема 3. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км.	5
25.	Тема 4. Засоби розвитку спеціальної витривалості. Веслування ял-6 на дистанції 6-8км.	5
	Разом	120
	Всього за 3-4 семестр	210

9. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

1. Аналіз літературних наукових джерел.
2. Написання реферату.
3. Участь у науковому студентському гуртку.
4. підготовка статуй за результатами досліджень на наукову конференцію

10. Методи навчання

Речовий, наочний, інноваційний, дидактичний

11. Методи контролю

При перевірці знань студентів використовуються наступні види контролю:

Поточний (на кожному практичному занятті), рубіжний (після кожного кредиту) та підсумкового контролю

- Опитування студентів під час проведення лабораторних занять.
- Оцінювання письмових завдань
- Оцінювання контрольних робіт
- Перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів відбувається під час опитування.

Всі питання, які винесені до самостійної підготовки, внесені у перелік питань, необхідних для підготовки до практичних занять. Крім того, контрольні роботи проводяться з урахуванням тем, які винесені на самостійну підготовку.

- Використання пакетів тестів
- Використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань
- Індивідуальне науково-дослідне завдання.

Форма підсумкового контролю успішності навчання:

3 та 4 семестр - залік

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

а) **контроль засвоєння теоретичних знань** (блок 1):

- опитування на практичних заняттях ($6 \times 2 \text{ б.} = 12 \text{ балів}$);
- відвідування лекції ($4 \times 1 \text{ б.} = 4 \text{ бали}$);
- виконання практичних завдань ($4 \times 6 = 24$)

б) **контроль рівня вмінь та навичок студентів** на практичних заняттях (блок 2):

- проведення контролю структури спеціальної вправи ($1 \times 10 \text{ балів} = 10 \text{ балів}$);

в) **контроль виконання індивідуального завдання** (блок 3):

- підготовка статі на студентську конференцію (15 балів)

г) **контроль самостійної роботи** студентів (блок 4):

- написання рефератів презентації (1×10)

Розподіл балів, які отримують студенти

3 семестр

Поточне тестування та самостійна робота															Сума балів
Кредит 1					Кредит №2					Кредит № 3					
T-1	T-2	T-3	T-4	ср	T-1	T-2	T-3	T-4	ср	T-1	T-2	T-3	T-4	ср	
30	30	20	20	20	20	20	20	20	20	10	30	20	20	20	300

Поточне тестування та самостійна робота											Сума балів
Кредит №4					Кредит №5						
T-1	T-2	T-3	T-4	ср	T-1	T-2	T-3	T-4	T5	ср	
20	30	20	20	20	20	20	20	20	10	10	200

4 семестр

Поточне тестування та самостійна робота															Сума балів
Кредит №1					Кредит №2					Кредит №3					
T-1	T-2	T-3	T-4	см	T-1	T-2	T-3	T-4	см	T-1	T-2	T-3	T-4	см	300
30	20	20	20	10	20	20	30	20	10	20	30	20	20	10	

Поточне тестування та самостійна робота												Кредит №6				Сума балів
Кредит №4					Кредит №5											
T-1	T-2	T-3	T-4	См	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	см	T-1	T-2	T-3	T-4	300	
30	20	20	20	10	20	20	20	20	10	10	30	20	30	30		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64		
E	50-54	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
FX	35-49		
		2 (незадовільно)	Не зараховано

13. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний посібник, рекомендації (за наявності)
2. Навчально-методичний комплекс.

14. Рекомендована література

Базова

1. 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.
2. Ежова Н.М. Гребля на байдарках и каноэ: [Учебное пособие] / Н.М. Ежова.- Малаховка: МГАФК, 2003. - 104 с.
3. Ежова Н.М. Построение годового цикла подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: [Учебное пособие] / Н.М. Ежова. -Малаховка: МГАФК, 2000. 52 с.
4. Корнилов Ю.П. Спортивная гребля на байдарках: [Учебное пособие] / Ю.П. Корнилов.- Волгоград: ВГАФК, 2003. - 246 с.

5. Плеханов Ю.А. Гребля на байдарках и каноэ / Ю.А. Плеханов. -М.: Олимпия Пресс, 2005. 160 с.

Допоміжна

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. Альтер Дж. Наука о гибкости /Дж. Альтер. – К.: Олимпийская литература, 2001.–420 с.
4. Апариева Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: [Учебное пособие] / Т.Г.Апариева.-. Волгоград: ВГАФК, 2004. - 25 с.
5. Беленков А.Б. Выносливость / А.Б. Беленков // Гребной спорт в России.- М.- 1998. -№ 1. - С. 18-20.
6. Беленков А.Б. Силовая подготовка гребца / А.Б. Беленков, А.Б., Воронков // Гребной спорт в России...- М.- 2000. - № 3- С. 30.
7. Берлина И.Н. Структура микроциклов, направленных на развитие выносливости гребцов на байдарках 14-15 лет в годичном цикле подготовки: Автореф. дис. . канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / И.Н. Берлина. -М., 1997.-23 с.
8. Брюханов Д. А. Типологические критерии двигательных возможностей юных гребцов на байдарках : Автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Д. А. Брюханов.- М.- 2010. -22 с.
9. Бурлаков, И. Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта: Учебное пособие / И.Р., Бурлаков, Г.П. Неминуций. М.: Спорт.Академ.Пресс., 2002. - 286 е.: ил. - Библиогр.: 24 назв.
10. Веслування академічне. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП / [укл. О.А. Шинкарук, Р.В. Кропта, Б.Є. Очеретько, П.В. Мазуренко, В.І. Довготько] – К., 2011. – 116 с.
11. 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.
12. Виноградов В.Е. Практические рекомендации по применению внутренировочных средств в гребле на байдарках и каное:[метод. рек.] / В.Е. Виноградов.- К., 2007.- 20с.
13. 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.
14. Воронова В.І. Психологія спорту/ Воронова В.І. – К.: Олимпийская литература, 2007.-271 с.
15. Всесвітній антидопінговий кодекс, К.- 2009, 116 с.

16. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. / Ю.К. Гавердовский – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
17. Гребенников А. М. Методика силовой подготовки гребцов на байдарках этапа углубленной спортивной специализации: Автореф. дис. . на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / А. М. Гребенников. — М., 2000.-24 с.
18. Гребля на байдарках и каноэ: [Учебное пособие / под общ. ред. А.К. Чупруна].- Волгоград: ВГАФК, 2007. - 128 с.
19. Трошев Г.А. Аэро- и гидродинамические факторы в спринте / Г. Трошев, Н.Ежова, А. Померанцев // Мир гребли.- 2003. - № 9.- М., 2003. - С. 22 - 23.
20. Трошев, Г. М.. Критерии оценки спринтерской гребли / Г. Трошев, Н.Ежова, Ю. Скворцов // На рубеже XXI века. Год 2002. Научный альманах. Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2002. - Т. IV - С. 215 - 230.
21. Трошев, Г. Новый подход в определении гидродинамических характеристик лодок / Г. Трошев, Н.Ежова, А. Померанцев // Мир гребли. – 2004.- №12. -М., 2004.-С. 12-13.
22. 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.
23. 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.
24. Допинг и эргогенные средства в спорте [под ред.В.Н.Платонова] – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 575 с.
25. Ежова Н.М. Гребля на байдарках и каноэ: [Учебное пособие] / Н.М. Ежова.- Малаховка: МГАФК, 2003. - 104 с.
26. Ежова Н.М. Построение годичного цикла подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: [Учебное пособие] / Н.М. Ежова. -Малаховка: МГАФК, 2000. 52 с.
27. Епищев И.С. Построение спортивной тренировки 14-15-летних спортсменов, специализирующихся в академической гребле на основе учета их индивидуальных особенностей : Автореф. дис. . на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / И.С. Епищев.- М.- 1997. -23 с.
28. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов / Н. Жмарев.- М.: ФиС, 1981. – 111 с.
29. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – 17 листопада 2009 р., Київ. -56 с.
30. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт.- 2009. – 200 с.

31. Иванников Г. Ю. Совершенствование элементов техники начинающих гребцов-академистов с использованием компьютеризированных тренажерных комплексов : Автореф. дис. . на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Г. Ю. Иванников.- М., 2006.-26 с.

15. Інформаційні ресурси

1. <http://canoeicf.com/>
2. c-ukr.org
3. <http://mar-kayaks.pt>
4. www.ukrrowing.com.ua/
5. www.rowingukraine.org/
6. www.rowingru.com/
7. www.rowingrussia.ru/
8. rowingschool.com.ua/

