

Перелік тем для самостійного опрацювання та питання до них з дисципліни

## “ВЕСЛУВАННЯ”

№	Тема	Основні питання	Література
<b>Змістовний модуль №1</b>			
Тема: <i>Методика навчання техніки переміщень та ловлі-передачі м'яча в баскетболі.</i>			
1	Історія виникнення академічного веслування, веслування на байдарках та каное, гребного слалому, веслування на драгонботах	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історія виникнення академічного веслування.</li> <li>2. Історія виникнення веслування на байдарках та каное.</li> <li>3. Історія виникнення гребного слалому.</li> <li>4. Історія виникнення веслування на драгонботах..</li> </ol>	1, 4, 5, 9, 13, 19 20
2	Розвиток веслувального спорту в СРСР та на Україні.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перша участь збірної команди СРСР на Олімпійських іграх.</li> <li>2. Аналіз Олімпійських змагань за часів СРСР</li> <li>3. Виступи українських спортсменів на чемпіонатах світу та Європи.</li> </ol>	1, 4, 5, 9, 13, 19, 20
3	Досягнення видатних веслярів за часу незалежної України	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аналіз участі веслярів на Олімпійських іграх в Сідней.</li> <li>2. Аналіз участі веслярів на Олімпійських іграх в Афінах.</li> <li>3. Аналіз участі веслярів на Олімпійських іграх в Пекіні.</li> <li>4. Аналіз участі веслярів на Олімпійських іграх в Лондоні.</li> </ol>	3, 5, 7, 10
4	Аналіз виступу веслярів на олімпійських іграх 2016 року в Ріо-де-Жанейро.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Досягнення веслярів-академістів на олімпіаді в Ріо</li> <li>2. Досягнення веслярів на байдарках та каное на олімпіаді в Ріо.</li> </ol>	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 15, 16, 17, 20, 21, 23, 24
5	Характеристика олімпійських та не олімпійських видів веслування	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Які види академічного веслування входять до програми олімпійських ігор.</li> <li>2. Які види веслування на байдарках та каное входять до програми олімпійських ігор.</li> <li>3. Які види гребного слалому входять до програми олімпійських ігор.</li> </ol>	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 15, 16, 17, 20, 21, 23, 24
6	Особливості побудови човнів та весел в академічному веслуванні та на байдарках та каное	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика побудови човна, спортивного сидіння.</li> <li>2. Основні характеристик побудови виносних уключин для веслування.</li> <li>3. Будова спортивної байдарки, основні складові та їх характеристики.</li> <li>4. Офіційні розміри та вимоги до</li> </ol>	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 15, 16, 17, 20, 21, 23, 24

		каное в офіційних змаганнях.	
		5. Специфіка та вимоги до весел в в веслуванні на байдарках та каное.	
7	Особливості побудови човнів в гребному слаломі та драгонботів	1. Офіційні вимоги до будови човнів в гребному слаломі. 2. Відмінності в човнах класичного байдарки та каное та гребному слаломі. 3. Розміри та вимоги до човнів та весел в веслуванні на драгонботах.	7, 8, 9, 12, 15, 16,
8	Розробити комплекси вправ для навчання основам техніки в академічному веслуванні	1. Основні вимоги до навчання техніки академічного веслування. 2. Основні складові техніки академічного веслування. 3. Типові помилки при навчанні техніки веслування.	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 15, 16, 17, 20, 21, 23, 24
9	Розробити комплекси вправ для навчання основам техніки в веслуванні на байдарках та каное, і також в гребному слаломі	1. Основні вимоги до навчання техніки веслування на байдарках та каное 2. Основні складові техніки веслування на байдарках та каное. 3. Типові помилки при навчанні техніки веслування.	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 15, 16, 17, 20, 21, 23, 24
10	Розробити комплекси вправ для навчання основам техніки веслування на драгонботах	1. Основні вимоги до навчання техніки веслування на драгонботах. 2. Основні складові техніки веслування на драгонботах. 3. Типові помилки при навчанні техніки веслування.	7, 8, 9, 12, 15, 16,

## **Список рекомендованої літератури.**

### ***Основна література***

1. Андрусик А. Исследование эргономических особенностей современных гребных тренажеров в специальной тренировке квалифицированных спортсменов // Наука и спорт: Взгляд в III тысячелетие: Сб.статей I Международной научной конференции студентов.-1999.- С. 54 - 58.
2. Афанасьев В.П., Каверин В.Ф. Специальная силовая подготовка гребцов. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.
3. Вайнбаум Я.С., Желдыбин Ю.А., Астахов В.И., Астахин В.С. Факторная структура специальной физической подготовки гребцов академистів и каное // Гребной спорт, Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.27-30.
4. Гребной спорт, сборник статей, под ред. Ю.М. Кириянова. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 139 с.
5. Гребной спорт: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Чупруна А.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 288с., ил.
6. Давыдов В., Чупрун А. Динамика морфологических показателей высококвалифицированных спортсменов, занимающихся академической греблею // Человек в мире спорта: Тез.докл. – М., 1998, - Т.2. – С.408 – 409.

7. Давыдов В.Ю. Морфологические показатели и спортивные результаты сильнейших гребцов мира // Гребной спорт, Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 34 – 37.
8. Дольник Ю.А., Пылаев С.М. Анализ стартовых действий гребцов академистов // Гребной спорт, Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С.27-31.
9. Дяченко В. Особливості сучасного підходу до оцінки функціональної підготовленості спортсменів // Теорія і методика Фізичного виховання і спорту, 2000, №2-3. – с.46-50.
10. Жмарев Н. Тренировка гребцов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 123 с.
11. Земляков В.Е. Методы тренировки спортсменов гребцов детского и юношеского возраста: Метод. рекомендации Херсон: ХГТУ, 2001.- 48с.
12. Земляков В.Е. Физические качества и их развитие в гребном спорте (байдарка и каноэ): Метод. рекомендации Херсон: ХГТУ, 2001.- 35с.
13. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270с.
14. Келлер В.С., Строкатов В.В. Структура і зміст змагальної діяльності спортсменів // ЛДІФК. Фізична культура та спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення. Тези звітної науково-практичної конференції викладачів інституту за 1993 рік. - Львів, 1994.- с.27 – 28.
15. Комаров А.Ф. Совершенствование спортивной тренировки в гребном спорте: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. - М., 1981. - 90с.
16. Крячко А.В. Методика формирования техники движений у юных гребцов 13-ти лет в учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. дисс.- К.: 1990.- 22с.
17. Левин Р.Я., Ноур А.М. Контроль специальной выносливости как средство управления тренировкой в циклических видах спорта // Наука в Олимпийском спорте, 1996, №1(4), с.24-30.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
19. Моржевиков Н.В. Основы спортивной тренировки // Гребной спорт, Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – с.63-65.
20. Никоноров А.Н., Степанова Л.П., Стеценко Ю.Н. и др. Основные направления совершенствования системы тренировки юных гребцов академистов в возрасте 15-17 лет // Теория и практика физической культуры, 1990, №4, С.47-50.
21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте спорта.- К.: Олимпийская литература, 1997.- 583с.
22. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. - Киев: Здоров'я,1990.- 151с.
23. Середина А.А. Некоторые вопросы техники академической гребли // Гребной спорт, Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – с.30-35.
24. Стеценко Ю.Н., Никоноров А.Н. Подготовка гребцов академистов. - К.: Здоров'я, 1985. - 120с.
25. Фезереши Д. Методы тренировки юных спортсменов академистів и каноэ // Гребной спорт, Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С.42-45.
26. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128с.

27. Чичкан О. Фізичний розвиток та фізична підготовленість веслувальників академістів на основі використання модельних характеристик. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / Зб.наук.праць. – Луцьк, 2002. Том II. – С.142 – 144.

28. Шапаренко А.М. Золотое весло капитана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80с.

### *Додаткова література*

1. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учні. – К.:Радянська школа, 1980. – 104 с.

2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олімпійська література, 2002 – 294 с.

3. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К., Здоров'я, - 1981. - 215с.

4. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.

5. Бубка С.Н. Особенности воспитания индивидуальных двигательных способностей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2001. -№10. – С. 51-53.

6. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. –191 с.

7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1988. –331с.

8. Виктор Ф.В. Способ экспресс контроля за уровнем физического состояния человека (КОНТРЕКС – 2) // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – С. 26 – 28.

9. Власенко С.О., Носко М.О. Адаптація та моделювання, як засіб управління тренувальним процесом // Педагогіка. Психологія та медико-біологічні проблеми Фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2000. - №20. – С. 10 - 13.

10. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков. –К.: Вища шк., 1993. – 152.

11. Дрюков В., Запорожанов А. Индивидуализация подготовки квалифицированных спортсменов в современном пятиборье с учетом, особенностей их физических качеств. – Наука в Олимпийском спорте, 1999, №3 – С.23-29.

12. Запорожан В.А., Кузьмін А.Ш. Комплексна система оцінки перспективних можливостей юних спортсменів // Наука в олімпійському спорті. – 1994. - №1. – С. 30.

13. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной подготовке. – К.: Здоров'я, 1988. – 144с.

14. Камаев О. Особенности индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IV Міжнар. наук. конгрес.- К., 2000.- 51с.