

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1

(2 години)

1. Організаційна частина. Проводиться перевірка присутніх, студентам повідомляється тема заняття та план роботи.

2. Повідомлення теми, мети заняття.

Тема: *Вступ до спеціалізації. Засоби та методи спортивної підготовки веслувальників.*

Мета: ознайомитися з засобами та методами спортивної підготовки веслувальників.

3. Актуалізація опорних знань і контроль вихідного рівня знань студентів.

Запитання до студентів:

1. Мета, основні завдання, зміст та значення курсу теорії і методики викладання у видах веслувального спорту.

2. Засоби та методи спортивної підготовки веслувальників.

4. Мотивація навчальної діяльності. Практично-пізнавальні, професійні мотиви, мотиви самовизначення.

5. Формування вмінь і навичок студентів.

Див. лекцію № 1.

6. Зміст основної частини заняття (перелік практичних завдань):

№ п/п	Практичні завдання	Форма звітності	Кіл-ть балів
1.	Виявити основні відмінності веслування на байдарках і каное та академічного веслування	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
2.	Скласти власну класифікацію академічного веслування (її різновидів)	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
3.	Скласти перелік основних вимог, що пред'являються до місць занять веслуванням	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
4.	Скласти перелік основних вимог, що пред'являються до місць проведення змагань з веслування	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
5.	Перерахувати основні критерії, що висуваються до осіб, які бажають займатися веслуванням	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
6.	Дати характеристику спортивного обладнання та інвентарю для занять веслуванням	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
7.	Провести порівняльний аналіз навчального та змагального обладнання для веслування	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
8.	Охарактеризувати основні положення правил змагань з веслування	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
9.	Дати короткий аналіз і порядок виконання розрядних норм з веслування	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
10.	Скласти перелік напрямків для предметного вивчення і пізнання процесу спортивної підготовки у веслуванні	Усна доповідь (презентація, реферат)	2

* всього залікових тах – 30

7. Поточний контроль виконання роботи.

8. Узагальнення та систематизація вмінь і навичок.

1. Загальна характеристика академічного веслування як виду спорту.
Класифікація різних видів академічного веслування.

2. Загальна характеристика веслування на байдарках та каное як виду спорту.
Класифікація різних видів веслування на байдарках та каное, що входять до програми олімпійських ігор.

9. Підведення підсумків заняття. Обговорюються досягнуті студентами результати, повідомляються оцінки.

10. Видача завдання для самостійної роботи.

Поглиблене вивчення матеріалу тем, винесених на самостійне опрацювання тощо; підготовка доповіді, реферату та презентації.

Література: 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 23.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

(4 години)

1. Організаційна частина. Проводиться перевірка присутніх, студентам повідомляється тема заняття та план роботи.

2. Повідомлення теми, мети заняття.

Тема: *Історичні аспекти виникнення та розвитку академічного веслування, веслування на байдарках та каное, гребного слалому, веслуванню на драгонботах.*

Мета: ознайомитися з загальною характеристикою веслування, виявити її особливості.

3. Актуалізація опорних знань і контроль вихідного рівня знань студентів.

Запитання до студентів:

1. Історія виникнення академічного веслування, модернізація обладнання.
2. Історія виникнення веслування на байдарках та каное.
3. Особливості та перспективи виникнення гребного слалому.
4. Історичні аспекти виникнення веслування на драгонботах.
5. Сучасний стан веслувального спорту в Україні та світі

4. Мотивація навчальної діяльності. Практично-пізнавальні, професійні мотиви, мотиви самовизначення.

5. Формування вмінь і навичок студентів.

Див. лекцію № 2.

6. Зміст основної частини заняття (перелік практичних завдань):

№ п/п	Практичні завдання	Форма звітності	Кіл-ть балів
1.	Провести аналіз виступу радянських веслярів на байдарках (чоловіки) на Олімпійських іграх	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
2.	Провести аналіз виступу радянських веслярів на байдарках (жінки) на Олімпійських іграх	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
3.	Провести аналіз виступу радянських веслярів на каное (чоловіки) на Олімпійських іграх	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
4.	Провести аналіз виступу українських веслярів на Олімпійських іграх після 1992р.	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
5.	Провести порівняльний аналіз виступу провідних національних команд на олімпійських іграх з веслування на байдарках і каное	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
6.	Провести аналіз виступу радянських веслярів на байдарках (чоловіки) на чемпіонатах світу	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
7.	Провести аналіз виступу радянських веслярів на байдарках (жінки) на чемпіонатах світу	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
8.	Провести аналіз виступу радянських веслярів на каное (чоловіки) на чемпіонатах світу	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
9.	Провести аналіз виступу українських веслярів на чемпіонатах світу після 1992р.	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
10.	Провести аналіз виступу радянських веслярів на байдарках	Усна доповідь	2

	(чоловіки) на чемпіонатах Європи	(презентація, реферат)	
11.	Провести аналіз виступу радянських веслярів на байдарках (жінки) на чемпіонатах Європи	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
12.	Провести аналіз виступу радянських веслярів на каное (чоловіки) на чемпіонатах Європи	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
13.	Провести короткий історичний аналіз проведення Чемпіонатів СРСР з веслування на байдарках і каное	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
14.	Провести короткий історичний аналіз проведення Чемпіонатів України з веслування на байдарках і каное до і після розпаду СРСР	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
15.	Провести короткий історичний огляд розвитку веслування на будь-якому з етапів (етап розвитку і вид веслування - на вибір)	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
16.	Провести короткий історичний огляд розвитку техніки веслування	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
17.	Провести короткий історичний огляд вдосконалення гребного інвентарю та обладнання	Усна доповідь (презентація, реферат)	2

* всього залікових тах – 30

7. Поточний контроль виконання роботи.

8. Узагальнення та систематизація вмінь і навичок.

1. Передумови виникнення академічного веслування?
2. Хто є винахідником академічного веслування й що стало основою для виникнення даного виду спорту?
3. Шляхи розвитку академічного веслування в світі та в Україні? Досягнення українських спортсменів?
4. Охарактеризуйте історичні аспекти виникнення та розвитку веслування на байдарках та каное?
5. Які фактори спонукали до виникнення нового способу веслування – гребному слалому?
6. Охарактеризуйте історію виникнення та сучасний стан веслування на драгонботах?
7. Дайте власну характеристику перспективам розвитку веслувального спорту в Україні?

9. Підведення підсумків заняття. Обговорюються досягнуті студентами результати, повідомляються оцінки.

10. Видача завдання для самостійної роботи.

Поглиблене вивчення матеріалу тем, винесених на самостійне опрацювання тощо; підготовка доповіді, реферату та презентації.

Література: 2; 4; 5; 7; 8; 23;

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3

(4 години)

1. Організаційна частина. Проводиться перевірка присутніх, студентам повідомляється тема заняття та план роботи.

2. Повідомлення теми, мети заняття.

Тема: *Змагання та змагальна діяльність веслувальників.*

Мета: ознайомитися зі змаганнями та змагальною діяльністю веслувальників.

3. Актуалізація опорних знань і контроль вихідного рівня знань студентів.

Запитання до студентів:

1. Загальна характеристика академічного веслування як виду спорту. Класифікація різних видів академічного веслування.

2. Загальна характеристика веслування на байдарках та каное як виду спорту. Класифікація різних видів веслування на байдарках та каное, що входять до програми олімпійських ігор.

3. Характеристика гребного слалому як виду спорту. Класифікація різних видів слаломного веслування.

4. Характеристика різновидів веслування на драгонботах та їх класифікація в залежності від кількості учасників веслування.

4. Мотивація навчальної діяльності. Практично-пізнавальні, професійні мотиви, мотиви самовизначення.

5. Формування вмінь і навичок студентів.

Див. допоміжний матеріал, лекція № 3.

6. Зміст основної частини заняття (перелік практичних завдань):

№ п/п	Практичні завдання	Форма звітності	Кіл-ть балів
1.	Провести аналіз стану спортивної форми спортсмена на етапі (етап і період підготовки на вибір)	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
2.	Скласти різні варіанти тижневого мікроциклу тренування веслярів в перехідному періоді річного циклу	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
3.	Скласти різні варіанти тижневого мікроциклу тренування веслярів в підготовчому періоді річного циклу	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
4.	Скласти різні варіанти тижневого мікроциклу тренування веслярів в змагальному періоді річного циклу	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
5.	Скласти план тренувань на зимовий збір ОФП (18-21 день)	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
6.	Скласти план тренувань на зимовий збір на воді (18-21 день)	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
7.	Скласти план тренувань на збір в змагальному періоді (18-21 день)	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
8.	Розробити річний макроцикл для веслярів початкового етапу підготовки	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
9.	Розробити річний макроцикл для веслярів етапу спортивної спеціалізації	Усна доповідь (презентація, реферат)	2

10.	Розробити річний макроцикл для веслярів етапу спортивного вдосконалення	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
-----	---	---	---

* всього залікових тах – 30

7. Поточний контроль виконання роботи.

8. Узагальнення та систематизація вмінь і навичок.

1. Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань. Визначення результату у змаганнях.
2. Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів.
3. Техніка змагальної діяльності.
4. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
5. Структура змагальної діяльності.
6. Компоненти результативності змагальної діяльності у спорті.
7. Змагання в системі підготовки спортсменів.

9. Підведення підсумків заняття. Обговорюються досягнуті студентами результати, повідомляються оцінки.

10. Видача завдання для самостійної роботи.

Поглиблене вивчення матеріалу тем, винесених на самостійне опрацювання тощо; підготовка доповіді, реферату та презентації.

Література: 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 23.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4

(2 години)

1. Організаційна частина. Проводиться перевірка присутніх, студентам повідомляється тема заняття та план роботи.

2. Повідомлення теми, мети заняття.

Тема: Суддівство у видах веслувального спорту.

Мета: ознайомитися з суддівством у видах веслувального спорту.

3. Актуалізація опорних знань і контроль вихідного рівня знань студентів.

Запитання до студентів:

1. Порядок організації суддівства
2. Обов'язки суддівської колегії: головний суддя, головний секретар і т.п.
3. Статут Федерації веслувального спорту України (ФВСУ).

4. Мотивація навчальної діяльності. Практично-пізнавальні, професійні мотиви, мотиви самовизначення.

5. Формування вмінь і навичок студентів.

Див. допоміжний матеріал.

6. Зміст основної частини заняття (перелік практичних завдань):

№ п/п	Практичні завдання	Форма звітності	Кіл-ть балів
1.	Виявити найбільш ефективні критерії початкового спортивного відбору у веслуванні	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
2.	Скласти комплекс вправ ОФП для проведення відбору на етапі спортивної спеціалізації	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
3.	Скласти комплекс вправ ОФП для проведення відбору на етапі спортивного вдосконалення	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
4.	Скласти комплекс вправ ОФП для проведення відбору на етапі вищої спортивної майстерності	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
5.	Скласти комплекс заходів (визначити основні критерії) для проведення відбору на етапі спортивної спеціалізації	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
6.	Скласти комплекс заходів (визначити основні критерії) для проведення відбору на етапі спортивного вдосконалення	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
7.	Скласти комплекс заходів (визначити основні критерії) для проведення відбору на етапі вищої спортивної майстерності	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
8.	Скласти короткостроковий детальний прогноз виходу конкретного спортсмена на певний спортивний результат	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
9.	Скласти довгостроковий детальний прогноз виходу конкретного спортсмена на певний спортивний результат	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
10.	Скласти детальний прогноз виступу збірної команди України на Чемпіонаті Європи	Усна доповідь (презентація, реферат)	2

* всього залікових тах – 30

7. Поточний контроль виконання роботи.

8. Узагальнення та систематизація вмінь і навичок.

1. Спортивні змагання як найважливіший засіб спортивної майстерності.
2. Розробка положень по проведенню змагань веслярів.
3. Правила змагань з веслувального спорту.
4. Суддівство змагань.
5. Суддівська бригада.
6. Роль суддівської бригади в організації та проведенні змагань.

9. Підведення підсумків заняття. Обговорюються досягнуті студентами результати, повідомляються оцінки.

10. Видача завдання для самостійної роботи.

Поглиблене вивчення матеріалу тем, винесених на самостійне опрацювання тощо; підготовка доповіді, реферату та презентації.

Література: 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 23.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5

(2 години)

1. Організаційна частина. Проводиться перевірка присутніх, студентам повідомляється тема заняття та план роботи.

2. Повідомлення теми, мети заняття.

Тема: *Організація і проведення занять у видах веслувального спорту.*

Мета: ознайомитися з організацією і проведенням занять у видах веслувального спорту.

3. Актуалізація опорних знань і контроль вихідного рівня знань студентів.

Запитання до студентів:

1. Види занять.

2. Вікові особливості навчання та тренування спортсменів.

4. Мотивація навчальної діяльності. Практично-пізнавальні, професійні мотиви, мотиви самовизначення.

5. Формування вмінь і навичок студентів.

Див. допоміжний матеріал.

6. Зміст основної частини заняття (перелік практичних завдань):

№ п/п	Практичні завдання	Форма звітності	Кіл-ть балів
1.	Провести аналіз основних засобів СФП весляра	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
2.	Провести аналіз основних засобів ОФП весляра	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
3.	Дати загальну характеристику та провести аналіз рівномірного методу тренування у веслуванні та на суші	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
4.	Дати загальну характеристику та провести аналіз змінного методу тренування у веслуванні та на суші	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
5.	Дати загальну характеристику та провести аналіз повторного методу тренування у веслуванні та на суші	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
6.	Дати загальну характеристику та провести аналіз інтервального методу тренування у веслуванні та на суші	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
7.	Виявити провідні фізичні якості спринтерів і стаєр, підібрати засоби і методи ОФП і СФП для даних категорій спортсменів	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
8.	Змоделювати тренування на виховання витривалості і дати пояснення до неї	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
9.	Змоделювати тренування на виховання сили і дати пояснення до неї	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
10.	Змоделювати тренування на виховання спритності і дати пояснення до неї	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
11.	Змоделювати тренування на виховання швидкості і дати пояснення до неї	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
12.	Змоделювати тренування на виховання гнучкості і дати пояснення до неї	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
13.	Змоделювати тренування технічної спрямованості і дати пояснення до неї	Усна доповідь (презентація, реферат)	2

14.	Змоделювати тренування тактичної спрямованості і дати пояснення до неї	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
15.	Змоделювати тренування вольової спрямованості і дати пояснення до неї	Усна доповідь (презентація, реферат)	2

* всього залікових тах – 30

7. Поточний контроль виконання роботи.

8. Узагальнення та систематизація вмінь і навичок.

1. Організація занять з веслування.
2. Схема заняття.
3. Рекомендації з техніки безпеки та профілактики спортивного травматизму на заняттях з веслування.

9. Підведення підсумків заняття. Обговорюються досягнуті студентами результати, повідомляються оцінки.

10. Видача завдання для самостійної роботи.

Поглиблене вивчення матеріалу тем, винесених на самостійне опрацювання тощо; підготовка доповіді, реферату та презентації.

Література: 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 23.

Відповіді

1. Организация занятий по гребле предполагает выбор места занятий, подготовку инвентаря, учет метеорологических условий, выбор места тренера для проведения занятий, определение нормы проведения занятий, принятие мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

При выборе места занятий необходимо учитывать контингент занимающихся, задачи занятий, метеорологические условия, состояние акватории.

При проведении занятий с начинающими спортсменами, должны учитываться сила и направление ветра, состояние акватории, температура и влажность воздуха, сила и направление течения.

Место тренера в катере, с которого он наблюдает за поведением гребцов, дает указания и в случае необходимости оказывает помощь гребцу.

Расположение катера определяется целями и задачами занятия, условиями их проведения, а также требованиями обеспечения безопасности занятий.

Специфика гребного спорта при проведении занятий на воде требует принятия специальных мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

Для этого необходимо соблюдать следующие правила.

- Занятия на воде организуются и проводятся при наличии у тренера работающей мотолодки (катера с мотором)
- Гребцы и тренеры должны быть обеспечены спасательными средствами.
- Запрещается допускать к занятиям лиц, не умеющих плавать
- Запрещается проводить занятия в запрещенных местах и при неблагоприятных метеорологических условиях, на неподготовленном или непригодном к эксплуатации инвентаре.
- Соблюдать при проведении занятий правила поведения на воде.
- Не переводить в группу второго года обучения детей, не сдавших норматив по плаванию.

2. Примерная схема занятия.

1 часть подготовительная.

Задача-организация занимающихся и подготовка организма к предстоящей работе.

Построение группы, проверка посещаемости, объяснение задачи и содержания урока.

Упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление, упражнения легкоатлетического характера, подвижные игры, гребля в переменном темпе (разминка в воде)

2 часть. Основная.

Задача: овладение специальными навыками гребца (техническая тактическая подготовка)

Содержание: Гребля в лодках.

3 часть. Заключительная.

Постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятий.

При определении дозировки упражнений необходимо строго соблюдать постепенность увеличения повторений, темпа, скорости. Тренер должен учитывать уровень физической подготовленности и индивидуальные особенности занимающихся.

3. Рекомендації з техніки безпеки та профілактики спортивного травматизму на заняттях з веслування на байдарках і каное

Під час занять забороняється: сідати у спортивну човен особам, які не склали контрольні нормативи з плавання /800 м/, не ознайомлені з технікою і правилами поведінки на воді; вихід на воду без дозволу викладача, без супроводжуючого катера, на несправному обладнанні; відхилитися від маршруту, вказаному у плані занять;

передавати обладнання іншим особам;

вихід на воду у холодну погоду без відповідного одягу і рятувальних засобів.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6

(2 години)

1. Організаційна частина. Проводиться перевірка присутніх, студентам повідомляється тема заняття та план роботи.

2. Повідомлення теми, мети заняття.

Тема: *Техніка греблі с основами біомеханіки.*

Мета: ознайомитися з засобами та методами спортивної підготовки веслувальників.

3. Актуалізація опорних знань і контроль вихідного рівня знань студентів.

Запитання до студентів:

1. Які компоненти навичок весляра потрібно аналізувати для вироблення оптимальної техніки?

2. Які біомеханічні зміни потрібно вимірювати для забезпечення повноцінного аналізу?

4. Мотивація навчальної діяльності. Практично-пізнавальні, професійні мотиви, мотиви самовизначення.

5. Формування вмінь і навичок студентів.

Див. допоміжний матеріал.

6. Зміст основної частини заняття (перелік практичних завдань):

№ п/п	Практичні завдання	Форма звітності	Кіл-ть балів
1.	Провести аналіз гідродинамічного опору руху човна	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
2.	Провести розрахунок центру ваги весляра	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
3.	Провести розрахунок центру ваги системи «весляр-човен-весло»	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
4.	Провести біомеханічний аналіз техніки веслування в одиночках	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
5.	Провести біомеханічний аналіз техніки веслування в двійках	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
6.	Провести біомеханічний аналіз техніки веслування в четвірках	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
7.	Виявити основні чинники, що впливають на техніку веслування	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
8.	Визначити подібності та відмінності в техніці греблі чоловіків і жінок	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
9.	Виявити основні помилки в техніці греблі (на прикладі відео / діаграми та ін. - На вибір)	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
10.	Провести порівняльний біомеханічний аналіз техніки старту, дистанційного ходу і фінішного прискорення	Усна доповідь (презентація, реферат)	2

* всього залікових тах – 30

7. Поточний контроль виконання роботи.

8. Узагальнення та систематизація вмінь і навичок.

1. Назвіть мікро-фази опорної фази у веслуванні.
2. Назвіть основні рухи верхніх кінцівок в спортивній діяльності людини.
3. Назвіть основні рухові якості спортсменів.
4. Які ви знаєте біомеханічні умови розвитку рухових якостей?

9. Підведення підсумків заняття. Обговорюються досягнуті студентами результати, повідомляються оцінки.

10. Видача завдання для самостійної роботи.

Поглиблене вивчення матеріалу тем, винесених на самостійне опрацювання тощо; підготовка доповіді, реферату та презентації.

Література: 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 23.

Відповіді

1. Назвіть мікро-фази опорної фази у веслуванні.
Занурення лопасті, прискорення весляра, прискорення системи, прискорення човна, витяг лопасті, холостий хід.
2. Назвіть основні рухи верхніх кінцівок в спортивній діяльності людини.
До основних рухів верхніх кінцівок у трудовій (або спортивної) діяльності людини відносяться: перекладання і перенесення предметів; підняття або утримання предмета, від-відштовхування, піднімання і опускання верхніх кінцівок, руху пензлем, ударні рухи; пронаторно-супінаторні рухи; обертання; тиск на предмет и т.д.
3. Назвіть основні рухові якості спортсменів. (Сила, швидкість, витривалість, гнучкість).
4. Біомеханічні умови розвитку рухових якостей (Залежність «сила-швидкість, облік кутів в суглобах, біомеханічні особливості розвитку витривалості, гнучкості).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7

(2 години)

1. Організаційна частина. Проводиться перевірка присутніх, студентам повідомляється тема заняття та план роботи.

2. Повідомлення теми, мети заняття.

Тема: *Організація групи у видах веслувального спорту.*

Мета: ознайомитися з організацією групи у видах веслувального спорту.

3. Актуалізація опорних знань і контроль вихідного рівня знань студентів.

Запитання до студентів:

1. Організаційно-правові засади діяльності групи.
2. Організація діяльності групи.

4. Мотивація навчальної діяльності. Практично-пізнавальні, професійні мотиви, мотиви самовизначення.

5. Формування вмінь і навичок студентів.

Див. допоміжний матеріал.

6. Зміст основної частини заняття (перелік практичних завдань):

№ п/п	Практичні завдання	Форма звітності	Кіл-ть балів
1.	Дати загальну характеристику працездатності весляра, її досягнення, динаміки, засобів діагностики	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
2.	Провести аналіз видів і різновидів навантажень в тренуванні веслярів	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
3.	Охарактеризувати основні принципи моделювання навантаження в тренуванні весляра	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
4.	Визначити граничну фізичне навантаження різними способами для конкретного спортсмена	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
5.	Скласти модель тренування, засновану на понятті «наднавантаження».	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
6.	Поняття форсованих навантажень: охарактеризувати позитивні і негативні сторони, скласти модель занять.	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
7.	Дати характеристику фізичних навантажень з позиції вікових особливостей організму	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
8.	Визначити ступінь втоми, перевтоми і перетренування весляра на основі відомих методів	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
9.	Дати характеристику основних засобів і методів відновлення в процесі тренування	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
10.	Дати характеристику основних засобів і методів відновлення в процесі відпочинку, відновного збору, реабілітації	Усна доповідь (презентація, реферат)	2

* всього залікових max – 30

7. Поточний контроль виконання роботи.

8. Узагальнення та систематизація вмінь і навичок.

1. Учасники навчально-тренувальної та спортивної роботи групи.

2. Керівництво групи.
3. Фінансово-господарська діяльність.
4. Документація групи, порядок обліку та звітності.
5. Психологічна підготовка групи.

9. Підведення підсумків заняття. Обговорюються досягнуті студентами результати, повідомляються оцінки.

10. Видача завдання для самостійної роботи.

Поглиблене вивчення матеріалу тем, винесених на самостійне опрацювання тощо; підготовка доповіді, реферату та презентації.

Література: 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 23.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8

(4 години)

1. Організаційна частина. Проводиться перевірка присутніх, студентам повідомляється тема заняття та план роботи.

2. Повідомлення теми, мети заняття.

Тема: *Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів у веслуванні.*

Мета: ознайомитися з матеріально-технічним забезпеченням підготовки спортсменів у веслуванні.

3. Актуалізація опорних знань і контроль вихідного рівня знань студентів.

Запитання до студентів:

1. Особливості побудови спортивних човнів в академічному веслуванні. Загальні та специфічні поняття та терміни.
2. Відмінності побудови весел в парному та распашному веслуванні.
3. Характеристика конструкцій човнів в веслування на байдарках та каное.
4. Основні характеристик весел в веслуванні на байдарках та каное..
5. Характеристика човнів та весел в байдарках та каное в гребному слаломі.
6. Побудова човнів та весел в веслуванні на брагонботах.

4. Мотивація навчальної діяльності. Практично-пізнавальні, професійні мотиви, мотиви самовизначення.

5. Формування вмінь і навичок студентів. Див. допоміжний матеріал, лекція № 4.

6. Зміст основної частини заняття (перелік практичних завдань):

№ п/п	Практичні завдання	Форма звітності	Кіл-ть балів
1.	Провести аналіз основних етапів в навчанні техніці греблі	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
2.	Провести детальний аналіз початкового розучування техніки веслування	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
3.	Дати характеристику засобів і методів удосконалення техніки	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
4.	Дослідити проблему «динамічного стереотипу»	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
5.	Провести аналіз процесу навчання веслування в двійках	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
6.	Провести аналіз процесу навчання веслування в четвірках	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
7.	Визначити подібності та відмінності в навчанні і вдосконаленні техніки веслування чоловіків і жінок	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
8.	Методика виправлення помилок в техніці греблі	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
9.	Дати характеристику основних засобів і методів для навчання старту і ін. Специфічних дій весляра	Усна доповідь (презентація, реферат)	2
10.	Провести аналіз процесу навчання основним руховим діям з ОФП, які необхідно освоїти весляру в процесі багаторічної спортивної підготовки	Усна доповідь (презентація, реферат)	2

* всього залікових тах – 30

7. Поточний контроль виконання роботи.

8. Узагальнення та систематизація вмінь і навичок.

1. Дайте визначення основним складовим побудови спортивного човна в академічному веслуванні?
2. Яка різниця між веслами в парному та распашному веслуванні?
3. Охарактеризуйте глобальні відмінності між будовою човнів в веслуванні на байдарках та веслуванні на каное?
4. Які фактори впливають на вибір весла в байдарці та каное?
5. Охарактеризуйте офіційні вимоги до спортивних човнів в гребному слаломі, як для байдарки так і для каное?
6. В чому полягають відмінності човнів на 10, 20 та 40 осіб? Які вимоги до барабанщика?

9. Підведення підсумків заняття. Обговорюються досягнуті студентами результати, повідомляються оцінки.

10. Видача завдання для самостійної роботи.

Поглиблене вивчення матеріалу тем, винесених на самостійне опрацювання тощо; підготовка доповіді, реферату та презентації.

Література: 4, 9, 16, 17, 22, 27