

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО  
Кафедра спорту**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної роботи

\_\_\_\_\_ Н.І. Василькова

5 вересня 2018 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ВЕСЛУВАЛЬНИЙ СПОРТ**

**Ступінь бакалавра  
(зі скороченим терміном навчання)**

**Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка**

**Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

**Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту**

**Факультет фізичної культури та спорту**

Робоча програма навчальної дисципліни «Веслувальний спорт» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Мова викладання – українська.

Розробники:

Тіхоміров А. І., доцент кафедри спорту \_\_\_\_\_ (Тіхоміров А.І.)

Козубенко О.С., ст. викладач кафедри спорту \_\_\_\_\_ (Козубенко О.С.)

Усатюк Г.Ф., викладач кафедри спорту \_\_\_\_\_ (Усатюк Г.Ф.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол № 1 від «27» серпня 2018 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Тупеєв Ю.В.)

27 серпня 2018 року

**1. Опис навчальної дисципліни**  
**Веслувальний спорт**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів – <b>3</b>	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	дисципліна вільного вибору студента
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>	017 Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту	<b><i>Рік підготовки:</i></b>
		перший
Загальна кількість годин – <b>90</b>		<b><i>Семестр</i></b>
		2
Тижневих годин для денної форми навчання: <b>2 год.</b> аудиторних самостійна робота студента – <b>2 год.</b>	Ступінь бакалавра	<b><i>Лекції</i></b>
		4 год.
		<b><i>Практичні, семінарські</i></b>
		26 год.
		<b><i>Лабораторні</i></b>
		–
		<b><i>Самостійна робота</i></b>
		60 год.
Вид контролю		
		<b>залік</b>

**Примітка.**

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання 90 год. : 30 год. – аудиторні заняття, 60 год. – самостійна робота (30% / 70%).

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

*Мета викладання дисципліни:*

Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера. Створення передумов до подальшого підвищення спортивних результатів, а також до спортивного довголіття.

*Завдання дисципліни:*

*Освітні:*

- вивчення теоретичних основ веслування;
- оволодіння технікою веслування;
- оволодіння методикою навчання веслування та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою проведення уроку фізичної культури, згідно з програмою загальноосвітніх середніх навчальних закладів;
- вивчення правил змагань з веслування;

*Оздоровчі:*

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.

*Виховні:*

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

Критеріями засвоєння матеріалу навчальної дисципліни «Веслувальний спорт» є наявність у студентів наступних

- *знань:*

- місця та значення веслування у системі фізичного виховання України;
- історії розвитку веслування як виду спорту та історії удосконалення техніки веслування;
- основ техніки веслування;
- основ методики навчання та спортивного тренування з веслування;
- організації та змісту занять з веслування у спортивних навчальних закладах, дитячих оздоровчих таборах;
- організації та правил проведення змагань з веслування;
- основ процесу спортивної підготовки веслувальників;
- принципів, засобів та методів спортивного відбору та спеціалізації у веслуванні.

- *вмін та навичок:*

- технічно вірного виконання всіх здобутих навичок, показуючи при цьому результати, що відповідають програмним контрольним нормативам техніко-фізичної підготовленості;
- проведення будь-якої частини уроку фізкультури, згідно з програмою з фізичної культури для загальноосвітніх середніх навчальних закладів;

- проведення секційних занять з веслування в загальноосвітніх навчальних закладах;
- організації та проведення змагань з веслування у загальноосвітньому навчальному закладі та дитячому оздоровчому таборі;
- виконання обов'язків судді з веслування.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати:**

- засвоїти знання в області теорії і методики спортивної підготовки, основних закономірностей, принципів, засобів і методів, що застосовуються в теорії і практиці веслувального спорту;
- засвоєння техніки й тактики веслувального виду спорту;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, що потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

**вміти:**

- вдосконалювати професійно-педагогічні навички організації та проведення навчально-тренувальних занять з веслувального спорту.
- розвивати і вдосконалювати фізичні якості, техніко-тактичних умінь і навичок, особистісних психологічних показників веслярів;
- забезпечити необхідний рівень спеціальної підготовленості.

**Оволодіти такими компетентностями:**

**Загальні компетентності (ЗК)**

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).
- ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 7. Здатність працювати в команді.
- ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 9. Навички здійснення безпечної діяльності.
- ЗК 10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.
- ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

**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 до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час

виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методика фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

Програма з веслування розроблена на підставі директивних та нормативних документів Міністерства України у справах сім'ї, молоді та порту, Міністерства освіти України, Типового положення про дитячо-юнацькі спортивні школи з урахуванням багаторічного досвіду роботи з підготовки спортсменів на всіх етапах, а також результатів наукових досліджень і передової спортивної практики.

Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору обдарованих юнаків і дівчат, здатних поновити лави провідних спортсменів України, пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи, які передбачають взаємозв'язок всіх сторін навчально-тренувального процесу (фізичної, техніко-тактичної, психологічної та теоретичної підготовки, виховної роботи, педагогічного і медичного контролю).

Досягнення високих спортивних результатів можливе за умов добре влагодженої системи підготовки спортсменів – сукупності методичних засад, організаційних форм та умов навчально-тренувального і змагального процесів, які, оптимально взаємодіючи між собою на підставі визначених принципів, забезпечують готовність спортсмена до високих спортивних досягнень.

Система підготовки спортсмена включає чотири важливих напрямки:

відбір і спортивна орієнтація;

спортивне тренування; система змагань;

позатренувальні та позазмагальні чинники оптимізації навчально-тренувального і змагального процесів.

Підготовчо-тренувальна діяльність спортсмена здійснюється в умовах спортивного тренування, що є основною формою підготовки і являє собою спеціалізований педагогічний процес, побудований на системі вправ, спрямованих на управління його спортивним удосконаленням та готовністю досягти високих результатів.

Навчальний курс «Веслувальний спорт» покликаний сформувати у студентів уявлення щодо розуміння специфіки і видів веслувального спорту, знання з організації і розвитку веслування.

**Кредит 1. Загальна характеристика веслувального спорту.**

Тема 1. Вступ до спеціалізації.

Тема 2. Загальна характеристика веслування.

Тема 3. Класифікація веслування.

Тема 4. Історія розвитку веслувального спорту.

Тема 5. Основи спортивного тренування у веслуванні.

**Кредит 2. Техніка з основами біомеханіки у веслуванні.**

Тема 1. Біомеханічні основи техніки веслування.

Тема 2. Техніка веслування.

Тема 3. Фактори, що впливають на техніку веслування.

Тема 4. Еволюція та шляхи подальшого вдосконалення техніки веслування.

Тема 5. Типові помилки в техніці веслування.

**Кредит 3. Методика навчання руховим діям у веслуванні.**

Тема 1. Загальні основи навчання техніці веслування.

Тема 2. Ефективні засоби та методи в навчанні техніці.

Тема 3. Основні етапи в навчанні.

Тема 4. Методика виправлення помилок у техніці.

Тема 5. Удосконалення технічної майстерності.

**4. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	Денна форма					Заочна форма								
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі						
		л	п	лаб	інд	ср		л	п	лаб	інд	ср		
	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>26</b>			<b>60</b>								
<b>Кредит 1. Загальна характеристика веслувального спорту.</b>														
Тема 1. Вступ до спеціалізації.	6	2				4								
Тема 2. Загальна характеристика веслування.	6		4			2								
Тема 3. Класифікація веслування.	6		2			4								
Тема 4. Історія розвитку веслувального спорту.	6		2			4								
Тема 5. Основи спортивного тренування у веслуванні.	6		2			4								
Всього за 1 кредит	30	2	10			18								
<b>Кредит 2. Техніка з основами біомеханіки у веслуванні.</b>														
Тема 1. Біомеханічні основи техніки веслування.	6		2			4								

Тема 2. Техніка веслування.	6		2		4						
Тема 3. Фактори, що впливають на техніку веслування.	6		2		4						
Тема 4. Еволюція та шляхи подальшого вдосконалення техніки веслування.	5				5						
Тема 5. Типові помилки в техніці веслування.	7		2		5						
Всього за 2 кредит	30		8		22						
<b><i>Кредит 3. Методика навчання руховим діям у веслуванні.</i></b>											
Тема 1. Загальні основи навчання техніці веслування.	6		2		4						
Тема 2. Ефективні засоби та методи в навчанні техніці.	6		2		4						
Тема 3. Основні етапи в навчанні.	6	2			4						
Тема 4. Методика виправлення помилок у техніці.	6		2		4						
Тема 5. Удосконалення технічної майстерності.	6		2		4						
Всього за 3 кредит	30	2	8		20						
<b>Всього</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>26</b>		<b>60</b>						

### 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b><i>Кредит 1. Загальна характеристика веслувального спорту.</i></b>		
1.	Вступ до спеціалізації.	2
<b><i>Кредит 3. Методика навчання руховим діям у веслуванні.</i></b>		
2.	Основні етапи в навчанні.	2
	<b>Всього</b>	<b>4</b>

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b><i>Кредит 1. Загальна характеристика веслувального спорту</i></b>		
1.	Загальна характеристика веслування.	4
2.	Класифікація веслування.	2
3.	Історія розвитку веслувального спорту.	2
4.	Основи спортивного тренування у веслуванні.	2



<b><i>Кредит 2. Техніка з основами біомеханіки у веслуванні.</i></b>		
1.	Біомеханічні основи техніки веслування.	2
2.	Техніка веслування.	2
3.	Фактори, що впливають на техніку веслування.	2
4.	Типові помилки в техніці веслування.	2
<b><i>Кредит 4. Методика навчання руховим діям у веслуванні.</i></b>		
1.	Загальні основи навчання техніці веслування.	2
2.	Ефективні засоби та методи в навчанні техніці.	2
3.	Методика виправлення помилок у техніці.	2
4.	Удосконалення технічної майстерності.	2
<b>Всього</b>		<b>26</b>

## 7. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b><i>Кредит 1. Загальна характеристика веслувального спорту</i></b>		
1.	Вступ до спеціалізації.	4
2.	Загальна характеристика веслування.	2
3.	Класифікація веслування.	4
4.	Історія розвитку веслувального спорту.	4
5.	Основи спортивного тренування у веслуванні.	4
<b><i>Кредит 2. Техніка з основами біомеханіки у веслуванні.</i></b>		
1.	Біомеханічні основи техніки веслування.	4
2.	Техніка веслування.	4
3.	Фактори, що впливають на техніку веслування.	4
4.	Еволюція та шляхи подальшого вдосконалення техніки веслування.	5
5.	Типові помилки в техніці веслування.	5
<b><i>Кредит 4. Методика навчання руховим діям у веслуванні.</i></b>		
1.	Загальні основи навчання техніці веслування.	4
2.	Ефективні засоби та методи в навчанні техніці.	4
3.	Основні етапи в навчанні.	4
4.	Методика виправлення помилок у техніці.	4
5.	Удосконалення технічної майстерності.	4
<b>Всього</b>		<b>60</b>

## 8. Методи навчання

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, бесіда);
- метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (презентація, ілюстрація);
- індуктивно-дедуктивний;
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
- практичні,

- методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.

## 9. Методи контролю

Навчальна дисципліна «Веслувальний спорт» включає *контрольний* розділ, що визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- а) контроль засвоєння теоретичних знань;
- б) контроль засвоєння професійних навичок;

**Оцінка рівня теоретичних знань** здійснюється за допомогою модульних контрольних робіт, які поєднують тестові та текстові завдання, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі модуля, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання.

Оцінка за вірну відповідь на тестове запитання – 2 бали.

Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 8 балів;

**Оцінка рівня засвоєння професійних навичок** здійснюється за допомогою:

- а) планування підготовки та організації туристичного походу для школярів різних вікових груп;
- б) проведення студентом аналізу рекреаційних зон та регіонів України;
- в) доповнень та зауважень під час лабораторних та практичних занять.

Максимальна оцінка за виступ на практичному занятті – 5 балів; максимальна оцінка за практичні навички – 10 балів; слушне доповнення або зауваження під час аналізу оцінюється від 1 до 3 балів.

**Додаткові бали** студент може отримати:

- а) за науково-дослідну роботу: підготовку реферату, доповіді на засіданні гуртка або студентській конференції, наукової статті – від 5 до 20 балів;
- б) за кращий серед одногрупників результат студент отримує додатково 5 балів, за другий за рейтингом результат – 3 бали і за третій результат – 1 бал, але при умові, якщо показані результати перевищують запланований максимальний результат (більше ніж результат, оцінений в 10 балів);

***Максимальна оцінка за один кредит складає 100 балів.***

## 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота															Сума
Кредит № 1					Кредит № 2					Кредит № 3					
T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5	300
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	

## Критерії оцінювання - шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Залік
<b>A</b>	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
<b>B</b>	80-89 (дуже добре)	4 (добре)	4/добре/зараховано
<b>C</b>	65-79 (добре)		
<b>D</b>	55-64 (задовільно)	3 (задовільно)	3/задов./зараховано
<b>E</b>	50-54 (достатньо)		
<b>FX</b>	35-49 (незадовільно)	2 (незадовільно)	не зараховано
<b>F</b>	1-34 (неприйнятно)		

### 11. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс з дисципліни.
2. Кафедральна бібліотечка.
3. Навчальні відеофільми:
  - Програми «Веслувальний спорт»
  - Програми «Чемпіон».
  - Олімпійські ігри, Чемпіонати Світу, Європи з академічного веслування;
4. Методичні розробки для самостійної та індивідуальної роботи студентів:
  - «Історія розвитку академічного веслування в світі на Україні та на Миколаївщині»;
  - «Аналіз техніки веслування»;
  - «Методика навчання веслування»;
  - «Організація проведення змагань з академічного веслування».

### 12. Рекомендована література

#### Базова

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 каноэ // Гребной спорт, Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.27-30.
4. Гребной спорт, сборник статей, под ред. Ю.М. Кирьянова. – 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 греблей // 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. Моржевилов 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. Фезереш 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.

#### **Допоміжна**

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.

#### **13. Інформаційні ресурси**

1. Сайт кафедри спорту МНУ ім. В.О. Сухомлинського.
2. <http://www.encyclopedia.ru/> - «Мир энциклопедий» - російськомовні енциклопедичні видання (енциклопедії, енциклопедичні словники, довідники).

3. <http://www.igh.ras.ru/> - Сайтотека енциклопедичної літератури.
4. <http://www.rowingukraine.org>
5. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0316-14>
6. <http://www.veslo.org.ua/?v=/docs/esku.htm>
7. <http://www.pobeach-kayaks.com/canoe-ili-kayak.php>
8. <http://www.champion.com.ua/rowing/>
9. <http://www.pobeach-kayaks.com/history-kayak-istoria.php>
10. <http://canoe.in.ua/history-of-slalom.html>
11. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Веслування\\_на\\_байдарках\\_і\\_каное\\_на\\_Олімпійських\\_іграх](https://uk.wikipedia.org/wiki/Веслування_на_байдарках_і_каное_на_Олімпійських_іграх)
12. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Академічне\\_веслування](https://uk.wikipedia.org/wiki/Академічне_веслування)
13. <http://www.kayak-canoe.ru>