

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



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної  
роботи

О.А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ОБРАНОГО ВИДУ**  
**СПОРТУ**

Ступінь бакалавра  
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма: Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

2019-2020 навчальний рік

Розробник: Козубенко Олександр Сергійович ст. викладач  
\_\_\_\_\_ (Козубенко О.С.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Славітяк О.С.)

«27» серпня 2019 р

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	<i>варіативна</i>	
	Назва спеціальності 017 фізична культура і спорт		
Індивідуальне науково-дослідне завдання - підготовка доповіді з висвітленням проблем теорії і практики спортивної підготовки	Освітня програма фізична культура і спорт: тренер з виду спорту	<b><i>Рік підготовки:</i></b>	
		2 -й	
Загальна кількість годин – 180		<b><i>Семестр</i></b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 самостійної роботи- 4	Ступінь бакалавра	<b><i>Лекції</i></b>	
		<b><i>Практичні, семінарські</i></b>	
		44 год.	44 год
		<b><i>Лабораторні</i></b>	
		<b><i>Самостійна робота</i></b>	
		46 год	46 год
<b><i>ІНДЗ:</i></b>			
Вид контролю: залік			

Мова навчання – українська

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: 88 / 92

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

*Мета курсу.* вивчити і оволодіти теоретичним курсом знань теорії спотивної підготовки та практичними навичками підвищення спортивної майстерності з веслувального спорту.

*Завдання курсу:*

- вивчення теоретичних основ техніки веслування, контролю і управлінню підготовкою спортсменів;
- оволодіння методикою розвитку фізичних якостей веслувальника;
- оволодіння методами і засобами контролю розвитку фізичних якостей
- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.
- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки;
- формування почуття патріотизму.

Критеріями засвоєння матеріалу навчальної дисципліни "Підвищення спортивної майстерності" є наявність у студентів наступних знань:

- місце та значення веслувального спорту в системі фізичного виховання України;
- основ техніки веслування методика тренування та методів аналізу тренувального процесу;
- основ методики контролю та управлінню підготовкою спортсменів;
- вміти веслувати;
- вміти проводити аналіз тренувального процесу;

**Передумови для вивчення дисципліни:** анатомія людини, фізіологія, математична статистика в спорті, теорія методика фізичного виховання.

Навчальна дисципліна складається з 6-х кредитів

### **Очікувані результати навчання:**

- студенти оволодівають теорією і практикою розвитку фізичних і спеціальних якостей на різних етапах спортивної підготовки;

- розвивають свої функціональні можливості

ПРН 1. Знає нормативні акти у сфері фізичної культури і спорту; підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо; вносить рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до якості послуг у сфері фізичної культури і спорту.

ПРН 2. Демонструє уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.

ПРН 3. Демонструє знання професійного дискурсу; показує уміння спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, дотримується етики ділового спілкування; складає різні види документів, у тому числі іноземною мовою; пояснює фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фізичної культури і спорту.

ПРН 4. Демонструє уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснює комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизує прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПРН 5. Демонструє готовність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 6. Демонструє ефективну співпрацю в команді співробітників окремих суб'єктів сфери фізичної культури і спорту; володіє навичками оцінювання непередбачуваних проблем у

професійній діяльності й осмисленого вибору шляхів їх вирішення, несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки.

ПРН 7. Діє соціально відповідально та свідомо; приймає рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.

ПРН 10. Визначає засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; діагностує функціональний стан організму людини; застосовує основні принципи та засоби надання долікарської допомоги у невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; обирає головні підходи та засоби збереження життя, здоров'я та захисту людей в умовах загрози і виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій; застосовує гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою і спортом; дотримується основних положень збереження навколишнього середовища у професійній діяльності.

ПРН 11. Демонструє знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовувати сучасні методи діагностики індивідуального та громадського здоров'я; організовувати заходи щодо залучення різних груп населення до здорового способу життя.

ПРН 12. Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

Згідно з вимогами ОПП студент оволодіває такими компетентностями:

### **I. Загальнопредметні**

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

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 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.

### **II. Фахові:**

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

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

ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

**Кредит 1.** Вступ. Характеристика видів веслувального спорту в системі фізичного виховання України. Основи техніки веслування.

Тема 1. Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Техніка безпеки.

Тема 2. Основи техніки веслування в різних видах веслування.

Тема 3. Особливості відбору для занять веслувальним спортом.

Тема 4. Планування роботи з юними веслувальниками на етапі початкової підготовки.

Тема 5. Фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 6. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 7. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

**Кредит 2.** Розвиток фізичних якостей веслувальника.

Тема 8. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 9. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 10. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

Тема 11. Методи розвитку сили юних веслувальників.

Тема 12. Методи розвитку силової витривалості юних веслувальників.

Тема 13. Методи розвитку швидкості на етапі базової підготовки.

Тема 14. Методи розвитку спритності.

**Кредит 3.** Особливості методики навчання техніки веслування.

Тема 15. Навчання техніки веслування по фазам гребка на байдарках. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 16. Навчання техніки веслування по фазам гребка на каное. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 17. Закріплення техніки веслування по фазам гребка на каное. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистою вагою-25хв., вправи з навантаженням - 40хв.

Тема 18. Навчання техніки веслування по фазам гребка в народних човнах. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 19. Закріплення техніки веслування по фазам гребка в народних шлюпках. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 20. Закріплення техніки веслування. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

Тема 21. Теорія та методика розвитку фізичних якостей веслувальників.

Тема 22. Основи техніки, веслування в народних човнах.

**Кредит 4.** Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту.

Тема 23. Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків звіт про проведення змагань).

Тема 24. Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.

Тема 25. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное.

Тема 26. Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України.

Тема 27. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 28. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.

Тема 29. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

**Кредит 5.** Суддівство змагань у видах веслувального спорту

Тема 30. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 31. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 32. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.

Тема 33. Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.

Тема 34. Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.

Тема 35. Засідання суддівської колегії, жеребкування, програма змагань відповідно до регламенту проведення змагань. Єдина спортивна класифікація України (нормативно-правова база). Присвоєння розрядних норм та звання майстрів спорту, МСМК.

Тема 36. Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції суддівської бригади.

**Кредит 6.** Біомеханічні основи техніки веслувального спорту

Тема 37. Взаємодія системи човен – весло – вода – веслувальник. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв.,

ігри 20-хв.

Тема 38. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – в.; Спорт ігри – 30- хв..

Тема 39. Біомеханічні основи роботи м'язового апарату веслувальника. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 40. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 41. Розвиток витривалості. Крос -25- в., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою – 40хв.

Тема 42. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.

Тема 43. Біомеханічна система веслувальника та її характеристика.

Тема 44. Веслувальна біомеханічна система, її склад та функції. Закономірності, що визначають роботу веслувальника, весла та рух човна. Закономірності, що визначають основні технічні прийоми у веслувальних видах спорту. Закони механіки при функцію ванні системи «Човен-Весло – Веслувальник» («Ч-В-В»)/

#### 4. Структура навчальної дисципліни Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усьо го	у тому числі				
		л	П	лаб	інд	сп
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1. Вступ. Характеристика видів веслувального спорту в системі фізичного виховання України. Основи техніки веслування.						
Тема 1. Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Техніка безпеки.	4		2			2
Тема 2. Основи техніки веслування в різних видах веслування.	4		2			2
Тема 3. Особливості відбору для занять веслувальним спортом.	6		2			4
Тема 4. Планування роботи з юними веслувальниками на етапі початкової підготовки.	4		2			2
Тема 5. Фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	4		2			2
Тема 6. Методи розвитку швидкості на етапі базової підготовки.	4		2			2
Тема 7. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	4		2			2
Усього:	30		14			16
Кредит 2. Розвиток фізичних якостей веслувальника.						
Тема 8. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	4		2			2
Тема 9. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	4		2			2
Тема 10. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.	4		2			2
Тема 11. Методи розвитку сили юних веслувальників.	4		2			2
Тема 12. Методи розвитку силової витривалості юних веслувальників.	6		2			4
Тема 13. Методи розвитку швидкості на етапі	4		2			2

базової підготовки.					
Тема 14. Методи розвитку спритності.	4		2		2
Усього:	30		14		16
Кредит 3. Особливості методики навчання техніки веслування.					
Тема 15. Навчання техніки веслування по фазам гребка на байдарках. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	4		2		2
Тема 16. Навчання техніки веслування по фазам гребка на каное. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	4		2		2
Тема 17. Закріплення техніки веслування по фазам гребка на каное. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистою вагою-25хв., вправи з навантаженням - 40хв.	4		2		2
Тема 18. Навчання техніки веслування по фазам гребка в народних човнах. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	4		2		2
Тема 19. Закріплення техніки веслування по фазам гребка в народних шлюпках. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	4		2		2
Тема 20. Закріплення техніки веслування. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.	4		2		2
Тема 21. Теорія та методика розвитку фізичних якостей веслувальників.	4		2		2
Тема 22. Основи техніки , веслування в народних човнах.	2		2		
Усього:	30		16		14
Разом за 3 семестр:	90		44		46

#### 4 семестр

Кредит 4. Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту.					
Тема 23. Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків звіт про проведення змагань).	6		2		4
Тема 24. Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.	4		2		2
Тема 25. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное .	4		2		2
Тема 26. Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України.	4		2		2
Тема 27. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	4		2		2
Тема 28. Вдосконалення швидкості. Крос - 15хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.	4		2		2



Тема 29. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	4		2			2
Усього:	30		14			16
<b>Кредит 5. Суддівство змагань у видах веслувального спорту</b>						
Тема 30. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	4		2			2
Тема 31. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	4		2			2
Тема 32. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.	4		2			2
Тема 33. Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.	4		2			2
Тема 34. Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.	4		2			2
Тема 35. Засідання суддівської колегії, жеребкування, програма змагань відповідно до регламенту проведення змагань. Єдина спортивна класифікація України (нормативно-правова база). Присвоєння розрядних норм та звання майстрів спорту, МСМК.	6		2			4
Тема 36. Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції суддівської бригади.	4		2			2
Усього:	30		14			16
<b>Кредит 6. Біомеханічні основи техніки веслувального спорту</b>						
Тема 37. Взаємодія системи човен – весло – вода – веслувальник. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	4		2			2
Тема 38. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – в.; Спорт ігри – 30- хв.	4		2			2
Тема 39. Біомеханічні основи роботи м'язового апарату веслувальника. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	4		2			2
Тема 40. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	4		2			2
Тема 41. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою – 40хв.	4		2			2
Тема 42. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6	4		2			2
Тема 43. Біомеханічна система веслувальника та її характеристика.	4		2			2

Тема 44. Веслувальна біомеханічна система, її склад та функції. Закономірності, що визначають роботу веслувальника, весла та рух човна. Закономірності, що визначають основні технічні прийоми у веслувальних видах спорту. Закони механіки при функцію ванні системи «Човен-Весло – Веслувальник» («Ч-В-В»).	2		2		
Усього:	30		16		14
Усього за 4 семестр:	90		44		46
Усього годин:	180		88		92

### 5. Теми лекційних занять – не передбачено

### 6. Теми практичних занять

#### Денна форма навчання

№ з/п	Назва кредиту, теми	Кількість годин
3 семестр		
Кредит 1. Вступ. Характеристика видів веслувального спорту в системі фізичного виховання України. Основи техніки веслування.		
1.	Тема 1. Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Техніка безпеки.	2
2.	Тема 2. Основи техніки веслування в різних видах веслування.	2
3.	Тема 3. Особливості відбору для занять веслувальним спортом.	2
4.	Тема 4. Планування роботи з юними веслувальниками на етапі початкової підготовки.	2
5.	Тема 5. Фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
6.	Тема 6. Методи розвитку швидкості на етапі базової підготовки.	2
7.	Тема 7. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
Кредит 2. Розвиток фізичних якостей веслувальника.		
8.	Тема 8. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
9.	Тема 9. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
10.	Тема 10. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	2
11.	Тема 11. Методи розвитку сили юних веслувальників.	2
12.	Тема 12. Методи розвитку силової витривалості юних веслувальників.	2
13.	Тема 13. Методи розвитку швидкості на етапі базової підготовки.	2
14.	Тема 14. Методи розвитку спритності.	2
Кредит 3. Особливості методики навчання техніки веслування.		
15.	Тема 15. Навчання техніки веслування по фазам гребка на байдарках. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
16.	Тема 16. Навчання техніки веслування по фазам гребка на каное. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
17.	Тема 17. Закріплення техніки веслування по фазам гребка на каное. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистою вагою-25хв., вправи з навантаженням - 40хв.	2
18.	Тема 18. Навчання техніки веслування по фазам гребка в народних човнах. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв,	2

	вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	
19.	Тема 19. Закріплення техніки веслування по фазам гребка в народних шлюпках. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
20.	Тема 20. Закріплення техніки веслування. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	2
21	Тема 21. Теорія та методика розвитку фізичних якостей веслувальників.	2
22.	Тема 22. Основи техніки , веслування в народних човнах.	2
	Усього за 3 семестр	44

#### 4 семестр

Кредит 4. Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту.		
23.	Тема 23. Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків звіт про проведення змагань).	2
24.	Тема 24. Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.	2
25.	Тема 25. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное .	2
26.	Тем 26. Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України.	2
27.	Тема 27. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
28.	Тема 28. Вдосконалення швидкості. Крос -15хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30-хв.	2
29.	Тема 29. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
Кредит 5. Суддівство змагань у видах веслувального спорту		
30.	Тема 30. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
31.	Тема 31. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
32.	Тема 32. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.	2
33.	Тема 33. Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.	2
34.	Тема 34. Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.	2
35.	Тема 35. Засідання суддівської колегії, жеребкування, програма змагань відповідно до регламенту проведення змагань. Єдина спортивна класифікація України (нормативно-правова база). Присвоєння розрядних норм та звання майстрів спорту, МСМК.	2
36.	Тема 36. Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції суддівської бригади.	2
.Кредит 6. Біомеханічні основи техніки веслувального спорту		
37.	Тема 37. Взаємодія системи човен – весло – вода – веслувальник. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2

38.	Тема 38. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – в.; Спорт ігри – 30-хв.	2
39.	Тема 39. Біомеханічні основи роботи м'язового апарату веслувальника. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
40.	Тема 40. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
41.	Тема 41. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою – 40хв.	2
42.	Тема 42. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б	2
43.	Тема 43. Біомеханічна система веслувальника та її характеристика.	2
44.	Тема 44. Веслувальна біомеханічна система, її склад та функції. Закономірності, що визначають роботу веслувальника, весла та рух човна. Закономірності, що визначають основні технічні прийоми у веслувальних видах спорту. Закони механіки при функцію ванні системи «Човен-Весло – Веслувальник» («Ч-В-В»).	2
	Усього за 4 семестр	44
	Разом:	88

## 7. Теми лабораторних занять – не передбачено

## 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва кредиту теми	Кількість годин
3 семестр		
Кредит 1. Кредит 1. Вступ. Характеристика видів веслувального спорту в системі фізичного виховання України. Основи техніки веслування.		
1.	Тема 1. Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Техніка безпеки.	2
2.	Тема 2. Основи техніки веслування в різних видах веслування.	2
3.	Тема 3. Особливості відбору для занять веслувальним спортом.	4
4.	Тема 4. Планування роботи з юними веслувальниками на етапі початкової підготовки.	2
5.	Тема 5. Фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
6.	Тема 6. Методи розвитку швидкості на етапі базової підготовки.	2
7.	Тема 7. Фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
Кредит 2. Розвиток фізичних якостей веслувальника		
8.	Тема 8. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
9.	Тема 9. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
10.	Тема 10. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.	2
11.	Тема 11. Навчання техніки веслування по фазам гребка в народних човнах. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
12.	Тема 12. Методи розвитку силової витривалості юних веслувальників.	4
13.	Тема 13. Методи розвитку швидкості на етапі базової підготовки.	2
14.	Тема 14. Методи розвитку спритності.	2
Кредит 3. Особливості методики навчання техніки веслування.		

15.	Тема 15. Навчання техніки веслування по фазам гребка на байдарках. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
16.	Тема 16. Навчання техніки веслування по фазам гребка на каное. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
17.	Тема 17. Закріплення техніки веслування по фазам гребка на каное. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистою вагою-25хв., вправи з навантаженням - 40хв.	2
18.	Тема 18. Навчання техніки веслування по фазам гребка в народних човнах. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
19.	Тема 19. Закріплення техніки веслування по фазам гребка в народних шлюпках. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
20.	Тема 20. Закріплення техніки веслування. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	2
21.	Тема 21. Теорія та методика розвитку фізичних якостей веслувальників.	2
Усього за 3 семестр:		46

#### 4 семестр

Кредит 4. Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту		
1.	Тема 23. Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків звіт про проведення змагань).	4
2.	Тема 24. Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.	2
3.	Тема 25. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное .	2
4.	Тема 26. Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України.	2
5.	Тема 27. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
6.	Тема 28. Вдосконалення швидкості. Крос -15хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30-хв.	2
7.	Тема 29. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
Кредит 5. Суддівство змагань у видах веслувального спорту		
8.	Тема 30. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
9.	Тема 31. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
10.	Тема 32. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.	2
11.	Тема 33. Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.	2
12.	Тема 34. Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.	2
13.	Тема 36. Засідання суддівської колегії, жеребкування, програма змагань відповідно до регламенту проведення змагань. Єдина спортивна класифікація України (нормативно-правова база).	4

	Присвоєння розрядних норм та звання майстрів спорту, МСМК.	
14.	Тема 36. Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції суддівської бригади.	2
<b>Кредит 6. Біомеханічні основи техніки веслувального спорту</b>		
15.	Тема 37. Взаємодія системи човен – весло – вода – веслувальник. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
16.	Тема 38. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – в.; Спорт ігри – 30-хв.	2
17.	Тема 39. Біомеханічні основи роботи м'язового апарату веслувальника. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
18.	Тема 40. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
19.	Тема 41. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою – 40хв.	2
20.	Тема 42. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б	2
21.	Тема 43. Біомеханічна система веслувальника та її характеристика.	2
за 4 семестр:		46
Разом:		92

### 9. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Індивідуальне науково-дослідне завдання складається з таких напрямків:

I підготовка і захист контрольної роботи

II- підготовка доповіді з висвітленням проблем теорії і практики спортивної підготовки.

Підготовка і захист самостійної роботи .

Основні вимоги цього виду діяльності - навчити студентів:

- 1) Складати конспект тренувального заняття з різними видами розвитку фізичних якостей
- 2) Знати правила змагань з обраного виду спорту.
- 3) Проводити аналіз техніки веслування на байдарці. Елементи та фази гребка.

Загальні вимоги до індивідуального завдання:

- 1) Робота з літературою та науковими джерелами.
- 2) Аналіз методики розвитку фізичних якостей.

### 10. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100- бальною шкалою.

#### 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	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
D	55-64	2 (незадовільно)	Не зараховано
E	50-54		
FX	35-49		

**Форми поточного та підсумкового контролю.** Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань студентів (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове, фронтальне опитування теоретичних основ спортивної тренувальної роботи, самостійна робота, самоконтроль). Норми оволодіння практичними навичками техніки фізичних вправ, рівня розвитку фізичних якостей

Завданням підсумкового контролю (КР), залік є перевірка глибини теоретичних знань і практичних навичок.

Критерії оцінювання на практичних заняттях

При перевірці знань студентів використовуються наступні види контролю:

Поточний (на кожному практичному занятті), рубіжний контролю.

Навчальна дисципліна «Підвищення спортивної майстерності» 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 техніки;
- в) контроль рівня та динаміки фізичної підготовленості студентів;
- г) контроль засвоєння професійних навичок;

**Оцінка рівня теоретичних знань** здійснюється за допомогою:

а) контрольних робіт, які поєднують тестові та текстові завдання, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання;

Оцінка за вірну відповідь на тестове запитання –1-2 бали.

Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 20 балів;

**Оцінка рівня** контролю управління спортивною підготовкою:

а) *практичного виконання студентами оперативного контролю.* студент може отримати від 1 до 10 балів.

б) *практичного виконання студентами оперативного контролю* студент може отримати від 1 до 20 балів.

**Оцінка рівня та динаміки фізичної підготовленості студентів** здійснюється за допомогою контролю управління спортивною підготовкою:

а) *практичного виконання студентами проведення тестів фізичних якостей.*

Враховується *спортивний результат*, показаний студентом, при виконанні даної вправи. Діапазон оцінки за показаний результат розпочинається з 1 балу. В 1-8 бали оцінюється результат, який відповідає низькому рівню спортивно-технічної підготовленості, достатній рівень підготовленості оцінюється в 9-14 балів, високий - в 15 - 20 балів і вище.

**Оцінка рівня засвоєння професійних навичок**

а) підготовки планів-конспектів на основі аналізу контролю спортивної підготовки.

б) аналізу проведення студентом навчально-тренувального заняття та управління їм, для учнів ДЮСШ,

в) доповнень та зауважень під час аналізу навчально-тренувальної практики.

Максимальна оцінка за проведення навчально-тренувальної практики контролю управління спортивною підготовкою – 10 балів; максимальна оцінка за аналіз навчальної практики – 5 балів; слухне 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 суддівство змагань з веслування – до 5 балів за одне суддівство;

в) за високі спортивні досягнення – до 50 балів, в залежності від рангу змагань та зайнятого місця;

Кількість баліву кінці семестру складається від 200 до 300 балів (за 3-кредити)

**Залік** є семестровою формою контролю. Залікові бали студент набирає протягом семестру за всіма підрозділами діагностичного розділу шляхом накопичування.

Оцінка за виконання індивідуального науково-дослідного завдання, завдань самостійної роботи виставляється з урахуванням таких параметрів:

Кількість балів у кредиті у кінці семестру повинна складати від 200 до 300 балів (за 5 кредитів 5 – го семестру) та від 200 до 300 балів (3 кредити 6-го семестру). Тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний розподіл балів які отримують студенти за 6-кредитів.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота						Контрольна робота	Залік	Накопичувальні бали/ Сума
T1-7	T8-14	T15-22	T23-29	T30-36	T37-44	20	40	600
90	90	90	90	90	90			

### 11. Засоби діагностики

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: Завдання до практичних занять, завдання до самостійної та індивідуальної ( реферати, презентації есе) роботи. результати досліджень, тестові завдання контрольні роботи

### 12. Методи навчання:

Усний виклад матеріалу, наукова розповідь, вербальний метод навчання, робота з підручниками та науковими джерелами, практичне оволодіння вміннями та навичками, послідовність навантаження , систематичність навантаження , речовий, наочний, інноваційний, дидактичний, практичний

### 13. Рекомендована література

Базова

1. Амосов Н.М., Мурахов І.В. Сердце и физические упражнения.-К.,1995
2. Бурла О.М. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посібник для студентів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 184
3. О.М.Бурла Плавання. Прискорений курс навчання : навч. посібник / О. М. Бурла. – 2-ге вид., випр. і доп. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. –156 с.
4. Выдрин В.М. и др. Физическая культура студентов ВУЗов. Учебное пособие для студентов и преподавателей кафедр физического воспитания гуманитарных и технических ВУЗов. – Воронеж, изд. ВГУ, 1991.
5. Гамалий В.В. Использование специализированных тренажеров гребцов-байдарочников /В.В., Гамалий, О.В.Жирнов// Молода спортивна наука України: 36. Наукових праць в галузі фізичної культури та спорту .Вип.10: у 4- том. Львів НВФ Українські технології.-2006. – Т.2
6. Иващенко Д.И. Формирование двигательных навыков юного спортсмена, 2011.
7. Исурин В.Б. Блокная периодизация спортивной тренировки: монография/В.Б. Исурин М.: Советский спорт. 2010.
8. Міщенко О.В., Гученко Г.Б.Рухливі ігри та естафети : методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів галузі «0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» до вивчення дисципліни «Спортивні і рухливі ігри та методика викладання» / уклад. О. В. Міщенко, Г. Б. Гученко. – 2-ге вид., випр. і доп. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 62 с.



Допоміжна.

1. ТупеевЮ.В. Методика проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної боротьби. Нав. метод. посібник. Миколаїв.-2014.
2. ТурчинаН.И. Особенности субъективной оценки эффективности занятий физическим воспитанием студентрв/ Н. И. Турчина//Физическое воспитание студентов// Научный журнал-2011. № 2 С.103-106.

#### **14. Інформаційні ресурси**

1. Сайт кафедри спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського.
2. <http://www.fina.org>
3. <http://len..org/>
4. <http://www.df.ua.org/>