

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
ТЕОРІЯ І МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТА

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

(на базі освітнього рівня «Молодший спеціаліст»)

2019 – 2020 навчальний рік

Розробники: Козубенко Олександр Сергійович, ст. викладач кафедри спорту

 _____ (Козубенко О. С.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту

Протокол № 1 від 27 серпня 2019 року

Завідувач кафедри  _____ (Славiтiяк О.С.)

27 серпня 2019 року

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|--|--------------------------------------|----|
| | | <i>денна форма навчання</i> | |
| Кількість кредитів – 7 | Галузь знань 01 Освіта//Педагогіка | Варіативна | |
| | Спеціальність 017 фізична культура і спорт | | |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання – підготовка доповіді з висвітленням проблем теорії і практики спортивної підготовки | 017 Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту | <i>Рік підготовки:</i> | |
| | | перший | |
| Загальна кількість годин 210 | | <i>Семестр</i> | |
| | | 1 | 2 |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента 6 | Ступінь бакалавра | <i>Лекції</i> | |
| | | 12 | 12 |
| | | <i>Практичні, семінарські</i> | |
| | | 38 | 12 |
| | | <i>Лабораторні</i> | |
| | | - | - |
| | | <i>Самостійна робота</i> | |
| 70 | 66 | | |
| | | Вид контролю: залік | |

Мова навчання – українська

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 74 год. – аудиторні заняття, 136 год. – самостійна робота. (35%-65%)

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завдання курсу:

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

У результаті вивчення даного курсу студент повинен **знати:**

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

вміти:

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

Передумови для вивчення дисципліни: вивчення наступних дисциплін математика, фізика, анатомія, фізіологія, спортивна медицина, математична статистика в спорті.

Навчальна дисципліна складається з 7 кредитів.

Очікувані результати навчання:

ПРН2. Демонструє знання й уміння застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, педагогіки, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН 5. Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 6. Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 13. 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.

ПРН 14. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності

людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовує фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

ПРН 17. Демонструє ефективну співпрацю учнів і вихованців, ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях); несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки.

ПРН 22. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ПРН 23. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей на уроках фізичної культури.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

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.

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.

Критерії сформованості компетентності майбутніх фахівців: ціле мотиваційний, гностичний, операційно-практичний, та рефлексивно-творчий.

3. Програма навчальної дисципліни

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

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

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

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

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

Кредит 2. Контроль та керування розвитком спеціальних фізичних якостей.

Тема 5. Основи підготовки в групах 2-3 року (13-14 років) та спортивного вдосконалення. Планування учбово-тренувальних занять. Співвідношення спеціальної та загальнофізичної підготовки в річному циклі.

Тема 6. Основи методики навчання техніки веслування на байдарках і каное. Навчання техніки веслування на байдарках по фазам гребка.

Тема 7. Методика закріплення техніки веслування на байдарках. Загально-розвиваючі вправи в парах. Розвиток сили. Фізичні вправи на снарядах, тренажерах та зі своєю вагою. ЗРВ з гімнастичною лавкою.

Тема 8. Перевірка самостійної роботи 2 кредиту.

Кредит 3 Розвиток спеціальних фізичних якостей у веслуванні.

Тема 9. Силова підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Методи і засоби розвитку сили. Скласти конспект заняття для розвитку сили.

Тема 10. Всебічна підготовка веслувальника.

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

Тема 11. Розвиток сили. Фізичні вправи на снарядах, тренажерах та зі своїм тілом. ЗРВ з гімнастичною лавкою.

Тема 12. Перевірка самостійної роботи 3 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи.

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

Тема 13. Розвиток спритності. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватною вагою.

Тема 14. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням.

Тема 15. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням.

Тема 16. Перевірка самостійної роботи 4 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи в спортивних закладах

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

Тема 17. Методи і засоби розвитку силової витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватним вісом та навантаженням.

Тема 18. Методи і засоби розвитку швидкості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватним вісом та навантаженням.

Тема 19. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватним вісом та отягощенням. Скласти конспект заняття розвитку витривалості.

Тема 20. Перевірка самостійної роботи 5 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи спорт інтернаті, ВУФК

Тема 21. Контрольна робота, тести.

Кредит 6 Контроль і розвиток фізичної підготовки веслувальника етапі спортивного вдосконалення.

Тема 22. Розвиток загальної витривалості. Вправи та засоби для розвитку витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект заняття на розвиток загальної витривалості.

Тема 23. Розвиток силової витривалості. Вправи та засоби для розвитку силової витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток силової витривалості.

Тема 24. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та засоби для розвитку спритності. Вправа та засоби на розвиток швидко-силових якостей. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток швидкості та спритності.

Тема 25. Організація роботи СДЮШОР, ЦОП.

Кредит 7 Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.

Тема 26. Розвиток спеціальної сили веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти конспект для розвитку спеціальної сили веслувальника.

Тема 27. Розвиток спеціальної швидкості веслувальників. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти положення та програму змагань з загально фізичної підготовки.

Тема 28. Розвиток спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості.

Тема 29. Розвиток спеціальної сили веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління.

4. Структура навчальної дисципліни Денна форма навчання 1 семестр

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | |
|--|-----------------|--------------|----|-----|-----|----|
| | всього | у тому числі | | | | |
| | | л | п | лаб | інд | ср |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <i>Кредит 1. Організація занять у веслувальному спорті на етапі відбору</i> | | | | | | |
| Тема 1. Організація занять у веслувальному спорті на етапі відбору та початкової підготовки. | 4 | 2 | 2 | | | |
| Тема 2. Предмет та зміст дисципліни. Організація занять веслувальним спортом. Методи відбору групи початкової підготовки. | 9 | 2 | 2 | | | 5 |
| Тема 3. Матеріальна база для занять веслуванням. Водна станція, категорії. Човни, нагляд та збереження інвентарю. Техніка безпеки. | 7 | | 2 | | | 5 |
| Тема 4. Методика навчання техніці веслування ял-6. Контрольна робота першого кредиту: Базова підготовка веслувальників на начальному етапі підготовки. Планування у річному циклі спеціальної та фізичної підготовки методи та засоби. | 10 | 2 | 4 | | | 4 |
| Усього: | 30 | 6 | 10 | | | 14 |
| <i>Кредит 2. Контроль та керування розвитком спеціальних фізичних якостей</i> | | | | | | |
| Тема 5. Основи підготовки в групах 2-3 року (13-14 років) занять та спортивного вдосконалення (15-16 років). Планування, Співвідношення спеціальної та загально фізичної підготовки в річному циклі. | 7 | | 2 | | | 5 |
| Тема 6. Основи методики навчання техніки веслування на байдарках і каное. Навчання техніки веслування на байдарках по фазам гребка. | 7 | | 2 | | | 5 |
| Тема 7. Методика закріплення техніки веслування. Розвиток спеціальної швидкості веслувальників. Вправи та засоби для розвитку сили. | 9 | | 4 | | | 5 |
| Тема 8. Перевірка самостійної роботи 2 кредиту. Реферати, доповіді презентація на тему методи навчання техніки веслування та методика засобів розвитку сили. | 7 | | 2 | | | 5 |
| Усього: | 30 | | 10 | | | 20 |

| <i>Кредит 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей у веслуванні</i> | | | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|--|--|-----------|
| Тема 9. Силова підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Методи і засоби розвитку сили. | 8 | 2 | 2 | | | 4 |
| Тема 10. Всебічна підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Ігри. Естафети. Вправи на спритність, координацію, вправи і засоби розвиваючі фізичні якості. | 6 | | 2 | | | 4 |
| Тема 11. Розвиток сили. Фізичні вправи на снарядах, тренажерах та зі своєю вагою. ЗРВ. Загально розвиваючі вправи. Ігри. Естафети. Вправи на спритність, координацію, вправи і засоби розвиваючі фізичні якості. | 10 | | 2 | | | 8 |
| Тема 12. Перевірка самостійної роботи 3 кредиту. Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи Задачі навчально-тренувальної роботи на етапі початкової підготовки. | 6 | | 2 | | | 4 |
| Усього: | 30 | 2 | 8 | | | 20 |
| <i>Кредит 4. Засоби розвитку фізичних якостей веслувальному спорті</i> | | | | | | |
| Тема 13. Розвиток спритності. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватною вагою | 8 | | 2 | | | 6 |
| Тема 14. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням. | 6 | | 2 | | | 4 |
| Тема 15. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та засоби для розвитку спритності. Вправа та засоби на розвиток швидко-силових якостей. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток швидкості та спритності. | 8 | 2 | 4 | | | 2 |
| Тема 16. Перевірка самостійної роботи 4 кредиту. Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи в спортивних закладах | 8 | 2 | 2 | | | 4 |
| Усього: | 30 | 4 | 10 | | | 16 |
| Разом : | 120 | 12 | 38 | | | 70 |

2 семестр

| <i>Кредит 5. Розвиток фізичних якостей веслувальника на етапі початкової підготовки</i> | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|---|
| Тема 17. Методи та засоби розвитку силової витривалості. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватним вагою та вагою. | 8 | 2 | | | | 6 |
| Тема 18. Методи і засоби розвитку швидкості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою | 6 | 2 | | | | 4 |
| Тема 19. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою. | 8 | 2 | 2 | | | 4 |

| | | | | | | |
|--|----|---|---|--|--|----|
| Скласти конспект заняття розвитку витривалості. | | | | | | |
| Тема 20. Перевірка самостійної роботи. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та вагою. Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи спорт інтернаті, ВУФК. | 4 | | | | | 4 |
| Тема 21. Контрольна робота тести на тему. Розвиток фізичних якостей на початковому етапі підготовки. | 4 | | | | | 4 |
| Усього: | 30 | 6 | 2 | | | 22 |
| <i>Кредит 6. Контроль і розвиток фізичної підготовки веслувальника на етапі спортивного вдосконалення</i> | | | | | | |
| Тема 22. Розвиток загальної витривалості. Вправи для розвитку витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект заняття на розвиток загальної витривалості. | 9 | 2 | 2 | | | 5 |
| Тема 23. Розвиток силової витривалості. Вправи та засоби для розвитку силової витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток силової витривалості. | 7 | | 2 | | | 5 |
| Тема 24. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та засоби для розвитку спритності. Вправа та засоби на розвиток швидкісно-силових якостей. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток швидкості та спритності. | 7 | | 2 | | | 5 |
| Тема 25. Організація роботи в СДЮШОР, ЦОП. | 7 | | | | | 7 |
| Усього: | 30 | 2 | 6 | | | 22 |
| <i>Кредит 7. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей</i> | | | | | | |
| Тема 26. Розвиток спеціальної сили веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти конспект для розвитку спеціальної сили веслувальника. | 10 | 2 | 2 | | | 6 |
| Тема 27. Розвиток спеціальної швидкості веслувальників. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти положення та програму змагань з загально фізичної підготовки. | 8 | | 2 | | | 6 |
| Тема 28. Розвиток спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. | 8 | 2 | | | | 6 |
| 29. Розвиток спеціальної сили веслувальника,Контроль за розвитком спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. | 4 | | | | | 4 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-----------|-----------|--|--|------------|
| Усього : | 30 | 4 | 4 | | | 22 |
| Разом:: | 90 | 12 | 12 | | | 66 |
| Разом годин за рік : | 210 | 24 | 50 | | | 136 |

5. Теми лекцій

Денна форма навчання

| № | Назва теми | Кількість годин |
|--|--|-----------------|
| Кредит 1. Організація занять у веслувальному спорті на етапі відбору | | |
| 1. | Тема 1 «Організація та зміст занять веслувальним спортом на начальному етапі підготовки» | 2 |
| 2. | Тема 2. Предмет та зміст дисципліни. Організація занять веслувальним спортом. Методи відбору групи початкової підготовки | 2 |
| 3. | Тема 4. Методика навчання техніці веслування ял-6. Контрольна робота першого кредиту: Базова підготовка веслувальників на начальному етапі підготовки. Планування у річному циклі спеціальної та фізичної підготовки методи та засоби. | 2 |
| Кредит 3 Розвиток спеціальних фізичних якостей у веслуванні.. | | |
| 4. | Тема 9. Силова підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Методи і засоби розвитку сили. | 2 |
| Кредит 4. Засоби розвитку фізичних якостей веслувальному спорті | | |
| 5. | Тема 15. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та засоби для розвитку спритності. Вправа та засоби на розвиток швидко-силових якостей. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток швидкості та спритності. | 2 |
| 6. | Тема 16. Перевірка самостійної роботи 4 кредиту. Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи в спортивних закладах | |
| Кредит 5. Розвиток фізичних якостей веслувальника на етапі початкової підготовки | | |
| 7. | Тема 17. Методи та засоби розвитку силової витривалості. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватним вагою та вагою. | 2 |
| 8. | Тема 18. Методи і засоби розвитку швидкості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою | 2 |
| 9. | Тема 19. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою. Скласти конспект заняття розвитку витривалості. | 2 |
| Кредит 6. Контроль і розвиток фізичної підготовки веслувальника на етапі спортивного вдосконалення | | |
| 10. | Тема 22. Розвиток загальної витривалості. Вправи для розвитку витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект заняття на розвиток загальної витривалості. | 2 |
| Кредит 7. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей | | |
| 11. | Тема 26. Розвиток спеціальної сили веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти конспект для розвитку спеціальної сили веслувальника. | 2 |
| 12. | Тема 28. Розвиток спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. | 2 |
| | Разом: | 24 |

6. Теми практичних занять

Денна форма навчання

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|--|---|-----------------|
| Кредит 1. Організація занять у веслувальному спорті на етапі відбору | | |
| 1. | Тема 1. «Організація та зміст занять веслувальним спортом на начальному етапі підготовки» | 2 |
| 2. | Тема 2. Предмет та зміст дисципліни. Організація занять веслувальним спортом. Методи відбору групи початкової підготовки. | 2 |
| 3. | Тема 3. Матеріальна база для занять веслуванням. Водна станція, категорії. Човни, нагляд та збереження інвентарю. Техніка безпеки. | 2 |
| 4. | Тема 4. Методика навчання техніці веслування ял-6. Контрольна робота першого кредиту: Базова підготовка веслувальників на начальному етапі підготовки. Планування у річному циклі спеціальної та фізичної підготовки методи та засоби. | 4 |
| Кредит № 2 Контроль та керування розвитком спеціальних фізичних якостей. | | |
| 5 | Тема 5. Основи підготовки в групах 2-3 року (13-14 років) занять та спортивного вдосконалення (15-16 років). Планування, Співвідношення спеціальної та загально фізичної підготовки в річному циклі. | 2 |
| 6. | Тема 6. Основи підготовки в групах 3-4 року (13-14 років) занять та спортивного вдосконалення (15-16 років). Планування, Співвідношення спеціальної та загально фізичної підготовки в річному циклі. | 2 |
| 7. | Тема 7. Основи методики навчання техніки веслування на байдарках і каное. Навчання техніки веслування на байдарках по фазам гребка. Контроль та керування розвитком спеціальних фізичних якостей. | 4 |
| 8. | Тема 8, Методика закріплення техніки веслування. Розвиток спеціальної швидкості веслувальників. Вправи та засоби для розвитку сили. Перевірка самостійної роботи. Реферати. Презентації. Методи навчання техніки веслування. Засоби розвитку сили. | 2 |
| Кредит 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей у веслуванні. | | |
| 9. | Тема 9. Силова підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Методи і засоби розвитку сили. | 2 |
| 10. | Тема 10. Всебічна підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Ігри. Естафети. Вправи на спритність, координацію, вправи і засоби розвиваючі фізичні якості. | 2 |
| 11. | Тема 11. Розвиток сили. Фізичні вправи на снарядах, тренажерах та зі своєю вагою. ЗРВ. Загально розвиваючі вправи. Ігри. Естафети. Вправи на спритність, координацію, вправи і засоби розвиваючі фізичні якості. | 2 |
| 12. | Тема 12. Перевірка самостійної роботи 3 кредиту. Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи Задачі навчально-тренувальної роботи на етапі початкової підготовки. | 2 |
| Кредит 4. Розвиток спеціальних фізичних якостей, спритності. | | |
| 13. | Тема 13. Розвиток спритності. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватною вагою. | 2 |
| 14. | Тема 14. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням. | 2 |
| 15. | Тема 15. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та засоби для розвитку спритності. Вправа та засоби на розвиток швидко-силових якостей. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток швидкості та спритності. | 4 |

| | | |
|--|--|-----------|
| 16. | Тема 16. Перевірка самостійної роботи. Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи в спортивних закладах. | 2 |
| Кредит 5. Розвиток фізичних якостей веслувальника на етапі початкової підготовки. | | |
| 17. | Тема 19. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою. Скласти конспект заняття розвитку витривалості. | 2 |
| Кредит 6. Контроль і розвиток фізичної підготовки веслувальника. | | |
| 18. | Тема 22. Розвиток загальної витривалості. Вправи для розвитку витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект заняття на розвиток загальної витривалості. | 2 |
| 19. | Тема 23. Розвиток силової витривалості. Вправи та засоби для розвитку силової витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток силової витривалості. | 2 |
| 20. | Тема 24. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та засоби для розвитку спритності. Вправа та засоби на розвиток швидкісно-силових якостей. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток швидкості та спритності. | 2 |
| Кредит 7. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей | | |
| 21. | Тема 26. Розвиток спеціальної сили веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти конспект для розвитку спеціальної сили веслувальника. | 2 |
| 22. | Тема 27. Розвиток спеціальної швидкості веслувальників. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти положення та програму змагань з загально фізичної підготовки. | 2 |
| | Разом: | 50 |

7. Теми лабораторних занять - не передбачено

8. Самостійна робота

Денна форма навчання

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|---|--|-----------------|
| <i>Кредит 1. Організація занять у веслувальному спорті на етапі відбору.</i> | | |
| 1. | Тема 2. Предмет та зміст дисципліни. Організація занять веслувальним спортом. Методи відбору групи початкової підготовки | 5 |
| 2. | Тема 3. Матеріальна база для занять веслуванням. Водна станція, категорії. Човни, нагляд та збереження інвентарю. Техніка безпеки. | 5 |
| 3. | Тема 4. Методика навчання техніці веслування ял-6. Контрольна робота першого кредиту. Базова підготовка веслувальників на начальному етапі підготовки. Планування у річному циклі спеціальної та фізичної підготовки методи та засоби. | 4 |
| <i>Кредит 2. Контроль та керування розвитком спеціальних фізичних якостей.</i> | | |
| 4. | Тема 5. Основи підготовки в групах 3-4 року (13-14 років) занять та спортивного вдосконалення (15-16 років). Планування, Співвідношення спеціальної та загально фізичної підготовки в річному циклі. | 5 |
| 5. | Тема 6. Основи методики навчання техніки веслування на байдарках і каное. Навчання техніки веслування на байдарках по фазам гребка. | 5 |
| 6. | Тема 7. Методика закріплення техніки веслування. Розвиток спеціальної швидкості веслувальників. Вправи та засоби для розвитку сили. | 5 |

| | | |
|---|--|---|
| 7. | Тема 8. Перевірка самостійної роботи 2 кредиту. Реферати, доповіді презентація на тему методи навчання техніки веслування та методика засобів розвитку сили. | 5 |
| <i>Кредит 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей у веслуванні.</i> | | |
| 8. | Тема 9. Силова підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Методи і засоби розвитку сили. | 4 |
| 9. | Тема 10. Всебічна підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Ігри. Естафети. Вправи на спритність, координацію, вправи і засоби розвиваючі фізичні якості. | 4 |
| 10. | Тема 11. Розвиток сили. Фізичні вправи на снарядах, тренажерах та зі своєю вагою. ЗРВ. Загально розвиваючі вправи. Ігри. Естафети. Вправи на спритність, координацію, вправи і засоби розвиваючі фізичні якості. | 8 |
| 11/ | Тема 12. Перевірка самостійної роботи 3 кредиту. Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи Задачі навчально-тренувальної роботи на етапі початкової підготовки. | 4 |
| <i>Кредит 4. Засоби розвитку фізичних якостей веслувальному спорті.</i> | | |
| 12. | Тема 13. Розвиток спритності. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватною вагою. | 6 |
| 13. | Тема 14. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням. | 4 |
| 14. | Тема 15. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та засоби для розвитку спритності. Вправа та засоби на розвиток швидкісно-силових якостей. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток швидкості та спритності. | 2 |
| 15 | Тема 16. Перевірка самостійної роботи 4 кредиту. Реферати, доповіді презентація на тему «Організація роботи в спортивних закладах» | 4 |
| <i>Кредит 5. Розвиток фізичних якостей веслувальника на етапі початкової підготовки.</i> | | |
| 16. | Тема 17. Методи та засоби розвитку силової витривалості. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватним вагою та навантаженням. | 6 |
| 17. | Тема 18. Методи і засоби розвитку швидкості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою | 4 |
| 18. | Тема 19. Розвиток фізичних якостей веслувальника на етапі початкової підготовки. | 4 |
| 19. | Тема 20. Контроль та управління розвитку фізичних якостей у веслувальному спорті. | 4 |
| 20. | Тема 21. Контрольна робота тести на тему. Розвиток фізичних якостей на початковому етапі підготовки. | 4 |
| <i>Кредит 6. Контроль і розвиток фізичної підготовки веслувальника.</i> | | |
| 21. | Тема 22. Методи розвитку загальної витривалості. Розвиток фізичних якостей веслувальника. | 5 |
| 22. | Тема 23. Розвиток силової витривалості. Вправи та засоби для розвитку силової витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток силової витривалості. | 5 |
| 23. | Тема 24. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та засоби для розвитку спритності. Вправа та засоби на розвиток швидкісно-силових якостей. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток швидкості та спритності. | 5 |
| 24. | Тема 25. Організація роботи в СДЮШОР, ЦОП. | 7 |
| <i>Кредит 7. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.</i> | | |

| | | |
|-----|---|-----|
| 25. | Тема 26. Розвиток спеціальної сили веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти конспект для розвитку спеціальної сили веслувальника. | 6 |
| 26. | Тема 27. Розвиток спеціальної швидкості веслувальників. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти положення та програму змагань з загально фізичної підготовки. | 6 |
| 27. | Тема 8. Розвиток спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. | 6 |
| 28. | Тема 29. Контроль за розвитком спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Контроль та управління. | 4 |
| | Разом:: | 136 |

9. Індивідуальне науково-дослідне завдання.

Індивідуальне науково-дослідне завдання :підготовка доповіді з мультипрезентацією з напрямку загальної теорії підготовки спортсменів
Основне завдання цього виду діяльності:

- навчити студентів робити презентації до доповідей;
- навчити орієнтуватись у структурі наукового дослідження, підготовці доповідей до наукових конференцій

Загальні вимоги до виконання індивідуального завдання:

- 1) Викласти тему доповіді згідно положенню про написання рефератів (до 5 стор).
- 2) Друкувати на компютері (Word) шрифт New Roman 14, інтервал 1,5, папір А4.
- 3) Скласти список використаної літератури згідно бібліографічного опису.
- 4) Розробити мультипрезентацію за вимогами.

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

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, умінь самостійно опрацьовувати тексти, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Завданням підсумкового контролю (КР, залік) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу модуля.

Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:

Студенту виставляється відмінно, коли студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано

висловлює свої думки, проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.

Студенту виставляється дуже добре, коли вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, вміє полемізувати, аргументуючи та обстоюючи власні думки, проявляє творчий підхід до самостійної роботи.

Студенту виставляється до, коли студент володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної літератури, добре висловлює свої думки, але не проявляє творчого підходу до виконання самостійної роботи.

Студенту виставляється достатньо коли студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань та вмінь для формулювання висновків, допускає помилки в окремих ситуаціях.

Студенту виставляється мінімальний задовільно коли студент володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно.

Кількість балів у кінці семестру повинна складати від 250 до 500 балів (за 5кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Розподіл балів, які отримують студенти

| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | Контроль на робота 40 | Накопичення балів сума 700 |
|---|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------------|----------------------------------|
| T1-4 | T5-8 | T9--12 | T13-16 | T17-21 | T22-25 | T26-29 | | |
| 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | | |

11. Засоби діагностики успішності навчання

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

12. Методи навчання

Усний виклад матеріалу: наукова розповідь, спрямована на аналіз фактичного матеріалу; пояснення – вербальний метод навчання, за допомогою якого розкривається сутність певного явища, закону, процесу; проблемне навчання, робота з підручником та додатковими джерелами, спостереження над усним мовленням, спостереження над мовним матеріалом, порівняльний аналіз, виразне читання текстів; ілюстрація – метод навчання, який передбачає показ предметів і процесів у їх символічному зображенні (презентації, видео, графіки та ін.).

13. Рекомендована література

Базова

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 2016. – 28 с.
2. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – К.: Здоров'я, 2017. – 144 с.
3. Иваницкий М.Ф.Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учеб.для ИФК. – М.: ФиС, 2015. – 544 с.
4. Лапутін А.М., Носко М.О., Кашуба В.О. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ. – К.: Наук. світ, 2018. – 201 с.
5. Практическая биомеханика / А.Н.Лапутин, В.В.Гамалий, А.А.Архипов и др.; А.Н.Лапутин (общ.ред.). – К.: Науковий світ, 2019. – 298 с.

Допоміжна

1. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – К.: Здоров'я, 2016. – 200 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спотивной тренировки. – К.: Вища школа, 2015. – 336 с.

3. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. – К.: Здоров'я, 2015. – 120 с.
4. Назаров В.Т. Биомеханическая стимуляция: явь и надежды. – Мн.: Полямя, 2016. – 95 с.
5. Платонов В.Н. Современная спотивная тренировка. – К.: Здоров'я, 2015. – 336 с.336 с.
7. Программированное обучение и теххнические средства в спортивной тренировке / Под редакцией Н.А.Нельма. – Мн.: Польша. – 148 с.
8. Теория спорта /Под редакцией В.Н.Платонова. – К.: Вища школа, 2015 – 424 с.
9. Техническая подготовка спортсменов в циклических видах спорта /Братковский В.К., Лисенко Г.И. – К.: Здоров'я, 2016. – 135 с.

14. Інформаційні ресурси.

1. Сайт кафедриспорта МНУ ім.В.О.Сухомлинського.
- 2.[http:// www.uaf.org.ua/](http://www.uaf.org.ua/)
- 3.<http://www.concept2.com>.
4. The Indoor Rowing Training Guideby / Terry O'Neill and Alex Skelton. – Nottingham: Nott'm South &Wilford Ind. Est, 2013. – 253 p.
- 5..<http://www.3dnews.ru/software/virtualdub/>