

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



Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Кузнецова О.А.
27 серпня 2019 р.

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

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  _____ (Славітяк 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	<i>варіативна</i>	
	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	Рік підготовки:	
		I курс	
Загальна кількість годин – 210		Семестр	
		1	2
Тижневих годин для денної форми навчання: 3 самостійної роботи студента – 6 год.	Ступінь бакалавра	Лекції	
		Практичні, семінарські	
		60	44
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		60	46
		ІНДЗ:	
Вид контролю: залік			

Мова навчання-українська

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 104 год. – аудиторні заняття, 106 год. – самостійна робота (50% ~ 52%).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу: вивчення навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (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 навчально-тренувальний процес, проводити навчально-тренувальні заняття з веслування по спеціальній та загально-фізичній підготовці.
3. Організовувати 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. розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні..

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 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

1 –й семестр

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-б.

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. Закріплення спеціальних фізичних якостей веслувальника.

- Тема 23. Основи техніки академічного веслування. Відео-аналіз техніки веслування.
- Тема 24. Інші види веслування фрістайл, рафтинг, марафон, водний туризм.
- Тема 25. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.
- Тема 26. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.
- Тема 27. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.
- Тема 28. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.
- Тема 29. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою – 40 хв.
- Тема 30. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

2 семестр

Кредит 5. Історія розвитку видів веслувального спорту. Міжнародні й національні органи управління веслувальним спортом. Фізична підготовка веслувальника

- Тема 31. Виникнення та розвиток видів веслувального спорту. Розвиток силових якостей.
- Тема 32. Сучасний стан і тенденції розвитку видів веслувального спорту у світі та в Україні зокрема. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA),
- Тема 33. Розвиток веслувального спорту на Миколаївщині.
- Тема 34. Структура ДЮСШ , організація роботи дитячих юнацьких шкіл. Розвиток спритності. Спорт ігри.
- Тема 35. Розвиток силової витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.
- Тема 36. Розвиток спритності. Крос-20 хв., естафети -20 хв., спорт ігри - 50 хв.
- Тема 37. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.
- Тема 38. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Кредит 6. Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту.

- Тема 39. Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків звіт про проведення змагань).
- Тема 40. Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.
- Тема 41. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное .
- Тема 42. Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України.
- Тема 43. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.
- Тема 44. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.
- Тема 45. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Кредит 7. Суддівство змагань у видах веслувального спорту

- Тема 46. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 47. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 48. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.

Тема 49. Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.

Тема 50. Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.

Тема 51. 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 52. Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції судейської бригади.

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
1 семестр						
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 базової підготовки.	4		2			2

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-6.	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
Кредит 4. Закріплення спеціальних фізичних якостей веслувальника.						
Тема 23. Основи техніки академічного веслування. Відео-аналіз техніки веслування.	4		2			2
Тема 24. Інші види веслування фрістайл, рафтинг, марафон, водний туризм.	4		2			2
Тема25.Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2		2			
Тема 26. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	4		2			2
Тема 27. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	4		2			2
Тема 28. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	4		2			2
Тема 29. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	4		2			2
Тема 30. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	4		2			2
Усього:	30		16			14
Разом:	120		60			60

2 семестр						
Кредит 5. Історія розвитку видів веслувального спорту. Міжнародні й національні органи управління веслувальним спортом. Фізична підготовка веслувальника.						
Тема 31. Виникнення та розвиток видів веслувального спорту. Розвиток силових якостей.	4		2			2
Тема 32. Сучасний стан і тенденції розвитку видів веслувального спорту у світі та в Україні зокрема. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA),	4		2			2
Тема 33. Розвиток веслувального спорту на Миколаївщині.	4		2			2
Тема 34. Структура ДЮСШ , організація роботи дитячих юнацьких шкіл. Розвиток спритності. Спорт ігри.	4		2			2
Тема 35. Розвиток силової витривалості. Крос - 25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	4		2			2
Тема 36. Розвиток спритності. Крос-20 хв., естафети -20 хв., спорт ігри - 50 хв.	4		2			2
Тема 37. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	4		2			2
Тема 38. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2					2
Усього:	30		14			16
Кредит 6. Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту.						
Тема 39. Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків звіт про проведення змагань).	6		2			4
Тема 40. Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.	4		2			2
Тема 41. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное .	4		2			2
Тема 42. Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України.	4		2			2
Тема 43. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	4		2			2
Тема 44. Вдосконалення швидкості. Крос - 15хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.	4		2			2
Тема 45. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	4		4			
Усього:	30		16			14
Кредит 7. Суддівство змагань у видах веслувального спорту						
Тема 46. Розвиток сили. Загально розвиваючі	4		2			2

вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.					
Тема 47. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	4		2		2
Тема 48. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.	4		2		2
Тема 49. Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.	4		2		2
Тема 50. Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.	4		2		2
Тема 51. 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 52. Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції судейської бригади.	4		2		2
Всього за кредит:	30		14		16
Всього за семестр:	90		44		46
Разом:	210		104		106

5. Теми лекційних занять – не передбачено

6. Теми практичних занять

Денна форма навчання

№ з/п	Назва кредиту, теми	Кількість годин
1 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-б.	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, 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-б.	2
21.	Тема 21. Теорія та методика розвитку фізичних якостей веслувальників.	2
22.	Тема 22. Основи техніки , веслування в народних човнах.	2
Кредит 4. Закріплення спеціальних фізичних якостей веслувальника.		
23.	Тема 23. Основи техніки академічного веслування. Відео-аналіз техніки веслування.	2
24.	Тема 24. Інші види веслування фрістайл, рафтинг, марафон, водний туризм.	2
25.	Тема 25. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
26.	Тема 26. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
27.	Тема 27. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
28.	Тема 28. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
29.	Тема 29. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
30.	Тема 30. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.	2
Разом: за 1 семестр		60
2 семестр		
Кредит 5. Історія розвитку видів веслувального спорту. Міжнародні й національні органи управління веслувальним спортом. Фізична підготовка веслувальника.		
31.	Тема 31. Виникнення та розвиток видів веслувального спорту. Розвиток силових якостей.	2
32.	Тема32. Сучасний стан і тенденції розвитку видів веслувального спорту у світі та в Україні зокрема. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA),	2
33.	Тема 33. Розвиток веслувального спорту на Миколаївщині.	2
34.	Тема 34. Структура ДЮСШ , організація роботи дитячих юнацьких шкіл. Розвиток спритності. Спорт ігри.	2

35.	Тема 35. Розвиток силової витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
36.	Тема 36. Розвиток спритності. Крос-20 хв., естафети -20 хв., спорт ігри - 50 хв.	2
37.	Тема37. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
Кредит 6. Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту.		
38.	Тема 39. Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків звіт про проведення змагань).	2
39.	Тема 40. Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.	2
40.	Тема 41. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное .	2
41.	Тем 42. Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України.	2
42.	Тема 43. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
43.	Тема 44. Вдосконалення швидкості. Крос -15хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.	2
44.	Тема 45. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	4
Кредит 7. Суддівство змагань у видах веслувального спорту		
45.	Тема 46. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
46.	Тема 47 Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
47.	Тема 48. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.	2
48.	Тема 49. Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.	2
49.	Тема 50. Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.	2
50.	Тема 51. 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
51.	Тема 52. Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції суддівської бригади.	2
	Разом за 2 семестр:	44
	:	
	Разом годин:	104

7. Лабораторні заняття - не передбачено

8. Самостійна робота

Денна форма навчання

№ з/п	Назва кредиту теми	Кількість годин
І 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-б.	2
21.	Тема 21. Теорія та методика розвитку фізичних якостей веслувальників.	2
Кредит 4. Закріплення спеціальних фізичних якостей веслувальника.		
22.	Тема 23. Основи техніки академічного веслування. Відео-аналіз техніки веслування.	2
23.	Тема 24. Інші види веслування фрістайл, рафтинг, марафон, водний	2

	туризм.	
24.	Тема 26. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
25.	Тема 27. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
26.	Тема 28. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
27.	Тема 29. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
28.	Тема 30. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.	2
Разом за 1 семестр:		60
2 семестр		
Кредит 5. Історія розвитку видів веслувального спорту. Міжнародні й національні органи управління веслувальним спортом. Фізична підготовка веслувальника.		
29.	Тема 31. Виникнення та розвиток видів веслувального спорту. Розвиток силових якостей.	2
30.	Тема 32. Сучасний стан і тенденції розвитку видів веслувального спорту у світі та в Україні зокрема. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA),	2
31.	Тема 33. Розвиток веслувального спорту на Миколаївщині.	2
32.	Тема 34. Структура ДЮСШ , організація роботи дитячих юнацьких шкіл. Розвиток спритності. Спорт ігри.	2
33.	Тема 35. Розвиток силової витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
34.	Тема 36. Розвиток спритності. Крос-20 хв., естафети -20 хв., спорт ігри - 50 хв.	2
35.	Тема 37. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
36.	Тема 38. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
Кредит 6. Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту		
37.	Тема 39. Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків звіт про проведення змагань).	4
38.	Тема 40. Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.	2
39.	Тема 41. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное .	2
40.	Тем 42. Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України.	2
41.	Тема 43. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
42.	Тема 44. Вдосконалення швидкості. Крос -15хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.	2
Кредит 7. Суддівство змагань у видах веслувального спорту		
43.	Тема 46. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
44.	Тема 47. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
45.	Тема 48. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.	2
46.	Тема 49. Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.	2

47.	Тема 50. Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.	2
48.	Тема 51. 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.	4
49.	Тема 52. Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції суддівської бригади.	2
Разом за 2 семестр :		46
Разом годин:		106

9. Індивідуальне науково-дослідне завдання.

Індивідуальне науково-дослідне завдання: підготовка доповіді із 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 комп'ютер (Word) шрифт NewRoman 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, уміння 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 мінімально задовільно коли студент володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно.

Кількість балів у кінці 1-го семестру повинна складати від 200 до 400 балів (за 4 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Кількість балів у кінці 2-го семестру повинна складати від 150 до 300 балів (за 3 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Розподіл балів, які отримують студенти 1 семестр

Поточне тестування та самостійна робота				Контрольна робота 40	Накопичува льні бали/сум400
T1-7	T8-14	T15-22	T23-30		
80	80	80	80		

2 семестр

Поточне тестування та самостійна робота			Контрольна робота 40	Накопичувальні бали/сума 300
T31-38	T39-45	T46-52		
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, відео, 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 спортивной 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 спортивная тренировка. – К.: Здоров'я, 2015. – 336 с.
6. Платонов В.Н. теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 2015. – 336 с.
7. Программированное обучение и технические средства в спортивной тренировке / Под редакцией Н.А.Нельма. – Мн.: Полямя. – 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 кафедри спорту 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 Guide by / Terry O'Neill and Alex Skelton. – Nottingham: Nott'm South & Wilford Ind. Est, 2013. – 253 p.
- 5..<http://www.3dnews.ru/software/virtualdub/>