

**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

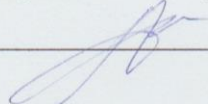
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

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 – 9	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	<i>Рік підготовки:</i>	
		2	
Загальна кількість годин – 270		3	4
Тижневих годин для денної форми навчання: 4 аудиторних -6	Ступінь бакалавра	<i>Лекції</i>	
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		74	50
		<i>Лабораторні</i>	
		0 год.	0 год.
		<i>Самостійна робота</i>	
		76	70
		<i>ІНДЗ:</i>	
Вид контролю: залік			

Мова навчання-українська

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання.: 270 год.: 124 год. – аудиторні заняття, 146 год. – самостійна робота.(50% / 60%)

2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета курсу: Оволодіти теоретичним курсом знань та практичних навичок підвищення спортивної майстерності з веслувального спорту.

Завдання курсу:

Освітні:

- вивчення теоретичних основ техніки веслування, контролю і управління підготовкою спортсменів;
- оволодіння методикою розвитку фізичних якостей веслувальника;
- оволодіння методами і засобами контролю розвитку фізичних якостей

Оздоровчі:

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

Виховні:

- 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 управління підготовкою спортсменів;

Вмінь та навичок:

- техніки тестування;
- проведення аналізу тренувального процесу;
- організація і проведення досліджень.

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

Навчальна дисципліна складається з 9 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 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. Характеристика особливостей веслувального спорту. Основи техніки у різних видах веслування.

Тема 1. Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Основна термінологія, що використовується у видах веслувального спорту. Характеристика видів спортивного веслування.

Тема 2. Основи техніки веслування.

Тема 3. Планування розвитку фізичних якостей веслувальника.

Тема 4. Відбір і прогнозування у веслувальному спорті.

Тема 5. Загально 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.

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.

Кредит 2. Розвиток фізичних якостей веслувальника.

Тема 11. Методи розвитку сили.

Тема 12. Методи розвитку силової витривалості.

Тема 13. Методи розвитку швидкості.

Тема 14. Методи розвитку спритності.

Тема 15. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 16. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 17. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистою вагою-25хв., вправи з навантаженням - 40хв.

Тема 18. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри - 35хв.

Тема 19. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 20. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.

Кредит 3. Основи техніки веслування.

Тема 21. Теорія та методика викладання веслування.

Тема 22. Основи техніки , веслування на байдарках і каное.

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 - 40хв.

Тема 30. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.

Кредит 4. Історія розвитку видів веслувального спорту. Міжнародні й національні органи управління веслувальним спортом

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 силової витривалості.

Тема 34. Розвиток спритності.

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.

Тема 39. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 40. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км. на концепті.

Кредит 5. Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту.

Тема 41. Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків звіт про проведення змагань).

Тема 42. Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.

Тема 43. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное .

Тема 44. Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України.

Тема 45. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 46. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.

Тема 47. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 48. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри - 35хв.

Тема 49. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 50. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.

Кредит 6. Суддівство у видах веслувального спорту.

Тема 51. Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.

Тема 52. Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.

Тема 53. 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 54. Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції суддівської бригади.

Тема 55. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 56. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.

Тема 57. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 58. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри - 35хв.

Тема 59. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 60. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6

Кредит 7. Біомеханічні основи техніки веслувального спорту.

Тема 61. Біомеханічна система веслувальника та її характеристика

Тема 62. 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 функціонуванні системи «Човен-Весло – Веслувальник» («Ч-В-В»).

Тема 63. Зовнішні та внутрішні сили. Фазовий склад циклу гребка. Фізичні властивості води. Закони гідродинаміки. Основи механіки веслування на човнах із котиковими пристроями.

Тема 64. Закони гідродинаміки при функціонуванні системи «Ч-В-В». Основні закономірності гідростатики, умови взаємодії човна з потоком води. Особливості хвиле утворення. Аеродинамічний опір руху човна і веслувальника.

- Тема 65. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри - 35хв.
- Тема 6. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.
- Тема 67. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.
- Тема 68. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри - 35хв.
- Тема 69. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.
- Тема 70. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.
- Кредит 8. Організація процесу підготовки веслувальників.**
- Тема 71. Засоби і методи спортивної підготовки, що використовують під час навчання техніки веслування у веслувальних видах спорту. Підбір вправ для розвитку фізичних якостей Підбір вправ на цілісне та часткове виконання рухових дій. Розвиток спеціальної витривалості, веслування 6-8 км ял-б.
- Тема 72. Складання конспекту уроку (підготовча, основна, заключна частини заняття). Розминка: закономірності побудови, структура і зміст. Особливості перед змагальною розминки у видах веслувального спорту. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.
- Тема 73. Тактична підготовка, веслування з різним темпом та ритмом. 3-5км ял-б.
- Тема 74. Розвиток спеціальної сили –веслування 6-8км ял-б.
- Тема 75. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв
- Тема 76. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.
- Тема 77. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.
- Тема 78. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри - 35хв.
- Тема 79. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.
- Тема 80. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.

Кредит 9. Організація проведення змагань з веслування

- Тема 81. Положення про змагання
- Тема 82. Види змагань.
- Тема 83. Правила змагань.
- Тема 84 . Робота 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
3 семестр						
Кредит 1. Характеристика особливостей веслувального спорту. Основи техніки у різних видах веслування.						
Тема 1. Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Основна термінологія, що використовується у видах веслувального спорту. Характеристика видів спортивного веслування.	4		2			2
Тема 2. Основи техніки веслування.	4		2			2
Тема 3. Планування розвитку фізичних якостей веслувальника.	2					2
Тема 4. Відбір і прогнозування у веслувальному спорті.	2					2
Тема 5. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2		2			
Тема 6. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	4		2			2
Тема 7. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	4		2			2
Тема 8. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи	4		2			2

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.	2				2
Тема 10. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	2		2		
Усього:	30		14		16
Кредит 2. Розвиток фізичних якостей веслувальника.					
Тема 11. Методи розвитку сили.	2		2		
Тема 12. Методи розвитку силової витривалості.	2				2
Тема 13. Методи розвитку швидкості.	2		2		
Тема 14. Методи розвитку спритності.	2				2
Тема 15. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	4		2		2
Тема 16. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	4		2		2
Тема 17. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистою вагою-25хв., вправи з навантаженням - 40хв.	4		2		2
Тема 18. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	4		2		2
Тема 19. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2		2		
Тема 20. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	4		2		2
Усього:	30		16		14
Кредит 3. Основи техніки веслування.					
Тема 21. Теорія та методика викладання веслування.	2				2
Тема 22. Основи техніки , веслування на байдарках і каное.	4		2		2
Тема 23. Основи техніки академічного веслування. Відео-аналіз техніки веслування.	4		2		2
Тема 24. Інші види веслування фрістайл, рафтинг, марафон, водний туризм.	2				2
Тема 25. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	4		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.	2		2		
Тема 29. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2				2
Тема 30. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	2		2		
Усього:	30		14		16
Кредит 4. Історія розвитку видів веслувального спорту. Міжнародні й національні органи управління веслувальним спортом					
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),	2				2

Тема 33. Розвиток силової витривалості.	2		2		
Тема 34. Розвиток спритності.	4		2		2
Тема 35. Розвиток силової витривалості. Крос -25-хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2				2
Тема 36. Розвиток спритності. Крос-20 хв., естафети -20 хв., спорт ігри - 50 хв.	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.	4		2		2
Тема 39. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2		2		
Тема 40. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км на концепті.	4		2		2
Усього:	30		16		14
Кредит 5. Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту.					
Тема 41. Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків звіт про проведення змагань).	2				2
Тема 42. Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.	2				2
Тема 43. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное .	4		2		2
Тема 44. Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України	2				2
Тема 45. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2		2		
Тема 46. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.	2		2		
Тема 47. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	4		2		2
Тема 48. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	4		2		2
Тема 49. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	4		2		2
Тема 50. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.	4		2		2
Усього:	30		14		16
Разом за 3 семестр:	150		74		76
4 семестр					
Кредит 6. Суддівство у видах веслувального спорту.					
Тема 51. Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.	4		2		2
Тема 52. Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.	4		2		2
Тема 53. Засідання суддівської колегії,	4		2		2

жеребкування, програма змагань відповідно до регламенту проведення змагань. Єдина спортивна класифікація України (нормативно-правова база). Присвоєння розрядних норм та звання майстрів спорту, МСМК.					
Тема 54. Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції суддівської бригади.	4		2		2
Тема 55. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	4		2		2
Тема 56. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.	2		2		
Тема 57. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2		2		
Тема 58. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2		2		
Тема 59. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2		2		
Тема 60. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	2		2		
Усього :	30		20		10
Кредит 7. Біомеханічні основи техніки веслувального спорту.					
Тема 61. Біомеханічна система веслувальника та її характеристика	4		2		2
Тема 62. Веслувальна біомеханічна система, її склад та функції. Закономірності	4		2		2
Тема 63. Зовнішні та внутрішні сили. Фазовий склад циклу гребка. Фізичні властивості води. Закони гідродинаміки. Основи механіки веслування на човнах із котиковими пристроями.	4		2		2
Тема 64. Закони гідродинаміки при функцію ванні системи «Ч-В-В». Основні закономірності гідростатики, умови взаємодії човна з потоком води. Особливості хвиле утворення. Аеродинамічний опір руху човна і веслувальника.	4		2		2
Тема 65. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	4		2		2
Тема 66. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.	2		2		
Тема 67. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв	2		2		
Тема 68. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2		2		
Тема 69. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2		2		
Тема 70. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	2		2		
Усього:	30		20		10
Кредит 8. Організація процесу підготовки веслувальників.					
Тема 71. Засоби і методи спортивної підготовки, що використовують під час навчання техніки	3		1		2

веслування у веслувальних видах спорту. Підбір вправ для розвитку фізичних якостей Підбір вправ на цілісне та часткове виконання рухових дій. Розвиток спеціальної витривалості, веслування 6-8 км ял-б.					
Тема 72. Складання конспекту уроку (підготовча, основна, заключна частини заняття). Розминка: закономірності побудови, структура і зміст. Особливості перед змагальною розминкою у видах веслувального спорту. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.	3		1		2
Тема 73. Тактична підготовка, веслування з різним темпом та ритмом. 3-5км ял-б.	3		1		2
Тема 74. Розвиток спеціальної сили –веслування 6-8км ял-б.	3		1		2
Тема 75. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	3		1		2
Тема 76. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.	3		1		2
Тема 77. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	3		1		2
Тема 78. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	3		1		2
Тема 79. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	3		1		2
Тема 80. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.	3		1		2
Усього:	30		10		20
Кредит 9.Організація проведення змагань з веслування					
Тема 81. Положення про змагання (презентація)	10				10
Тема 82. Види змагань. (презентація)	5				5
Тема 83. Правила змагань. (презентація)	10				10
Тема 84. Робота судейської бригади(презентація)	5				5
Усього:	30				30
Усього годин:	270		124		146

5. Теми лекційних занять – не передбачено

6. Теми практичних занять

Денна форма навчання

№ з/п	Назва кредиту, теми	Кількість годин
3 семестр		
Кредит 1. Характеристика особливостей веслувального спорту. Основи техніки у різних видах веслування.		
1.	Тема 1. Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Основна термінологія, що використовується у видах веслувального спорту. Характеристика видів спортивного веслування.	2
2.	Тема 2. Основи техніки веслування.	2
3.	Тема 5. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
4.	Тема 6. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі	2

	штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	
5.	Тема 7.Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
6.	Тема 8. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
7.	Тема 10. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	2
Кредит 2. Розвиток фізичних якостей веслувальника.		
8.	Тема 11. Методи розвитку сили.	2
9.	Тема 13. Методи розвитку швидкості.	2
10.	Тема 15. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
11.	Тема 16. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
12.	Тема 17. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистою вагою-25хв., вправи з навантаженням - 40хв.	2
13.	Тема 18. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
14.	Тема 19. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
15.	Тема 20. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	2
Кредит 3. Основи техніки веслування.		
16.	Тема 22. Основи техніки , веслування на байдарках і каное.	2
17.	Тема 23. Основи техніки академічного веслування. Відео-аналіз техніки веслування.	2
18.	Тема 25. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв	2
19.	Тема 26. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
20.	Тема 27. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
21.	Тема 28. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
22.	Тема 30. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	2
Кредит 4. Історія розвитку видів веслувального спорту. Міжнародні й національні органи управління веслувальним спортом		
23.	Тема 31. Виникнення та розвиток видів веслувального спорту. Розвиток силових якостей.	2
24.	Тема 33. Розвиток силової витривалості.	2
25.	Тема 34. Розвиток спритності.	2
26.	Тема 36. Розвиток спритності. Крос-20 хв., естафети -20 хв., спорт ігри - 50 хв.	2
27.	Тема 37. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
28.	Тема 38. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
29.	Тема 39. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
30.	Тема 40. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км на концепті.	2
Кредит 5. Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту		
31.	Тема 43. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное .	2
32.	Тема 45. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
33.	Тема 46. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.	2
34.	Тема 47. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-	2

	хв., ігри 20-хв.	
35.	Тема 48. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
36.	Тема 49. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
37.	Тема 50. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.	2
	Разом за 3 семестр:	74
4 семестр		
Кредит 6. Суддівство у видах веслувального спорту		
38.	Тема 51. Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.	2
39.	Тема 52. Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.	2
40.	Тема 53. 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
41.	Тема 54. Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції суддівської бригади.	2
42.	Тема 55. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
43.	Тема 56. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.	2
44.	Тема 59. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
45.	Тема 60. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	2
Кредит 7. Біомеханічні основи техніки веслувального спорту.		
46.	Тема 61. Біомеханічна система веслувальника та її характеристика	2
47.	Тема 62. Веслувальна біомеханічна система, її склад та функції. Закономірності	2
48.	Тема 63. Зовнішні та внутрішні сили. Фазовий склад циклу гребка. Фізичні властивості води. Закони гідродинаміки. Основи механіки веслування на човнах із котиковими пристроями.	2
50.	Тема 64. Закони гідродинаміки при функцію ванні системи «Ч-В-В». Основні закономірності гідростатики, умови взаємодії човна з потоком води. Особливості хвиле утворення. Аеродинамічний опір руху човна і веслувальника.	2
51.	Тема 65. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
52.	Тема 66. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.	2
53.	Тема 67. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв	2
54.	Тема 68. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв	2
55.	Тема 69. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
56.	Тема 70. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	2
Кредит 8. Організація процесу підготовки веслувальників.		
57.	Тема 71. Засоби і методи спортивної підготовки, що використовують під час навчання техніки веслування у веслувальних видах спорту. Підбір вправ для розвитку фізичних якостей Підбір вправ на цілісне та часткове виконання рухових дій. Розвиток спеціальної витривалості, веслування 6-8 км ял-6.	1
58.	Тема 72. Складання конспекту уроку (підготовча, основна, заключна	1

	частини заняття). Розминка: закономірності побудови, структура і зміст. Особливості перед змагальною розминкою у видах веслувального спорту. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.	
60.	Тема 73. Тактична підготовка, веслування з різним темпом та ритмом. 3-5км ял-б.	1
61.	Тема 74. Розвиток спеціальної сили веслування 6-8км ял-б.	1
62.	Тема 75. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	1
63.	Тема 76. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.	1
64.	Тема 77. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	1
65.	Тема 78. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	1
66.	Тема 79. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	1
67.	Тема 80. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.	1
	Разом за 4 семестр:	50
	Разом годин:	124

7. Лабораторні заняття - не передбачено

8. Самостійна робота

Денна форма навчання

№ з/п	Назва кредиту теми	Кількість годин
3 семестр		
Кредит 1. Характеристика особливості веслувального спорту. Основи техніки у різних видах веслування.		
1.	Тема 1. Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Основна термінологія, що використовується у видах веслувального спорту. Характеристика видів спортивного веслування.	2
2.	Тема 2. Основи техніки веслування.	2
3.	Тема 3. Планування розвитку фізичних якостей веслувальника.	2
4.	Тема 4. Відбір і прогнозування у веслувальному спорті.	2
5.	Тема 6. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
6.	Тема 7. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
7.	Тема 8. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
8.	Тема 9. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
Кредит 2. Розвиток фізичних якостей веслувальника.		
9.	Тема 12. Методи розвитку силової витривалості.	2
10.	Тема 14. Методи розвитку спритності.	2
11.	Тема 15. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
12.	Тема 16. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв	2
13.	Тема 17. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистою вагою-25хв., вправи з навантаженням - 40хв.	2
14.	Тема 18. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
15.	Тема 20. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.	2
Кредит 3. Основи техніки веслування.		
16.	Тема 21. Теорія та методика викладання веслування.	2

17.	Тема 22. Основи техніки , веслування на байдарках і каное	2
18.	Тема 23. Основи техніки академічного веслування. Відео-аналіз техніки веслування.	2
19.	Тема 24. Інші види веслування фрістайл, рафтинг, марафон, водний туризм.	2
20.	Тема 25. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
21.	Тема 26. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
22.	Тема 27. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
23.	Тема 29. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
Кредит 4. Історія розвитку видів веслувального спорту. Міжнародні й національні органи управління веслувальним спортом		
24.	Тема 31. Виникнення та розвиток видів веслувального спорту. Розвиток силових якостей.	2
25.	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
26.	Тема 34. Розвиток спритності.	2
27.	Тема 35. Розвиток силової витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
28.	Тема 37. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
29.	Тема 38. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
30.	Тема 40. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км на концепті.	2
Кредит 5. Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту		
31.	Тема 41. Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків звіт про проведення змагань).	2
32.	Тема 42. Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.	2
33.	Тема 43. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное .	2
34.	Тема 44. Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України.	2
35.	Тема 47. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
36.	Тема 48. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
37.	Тема 49. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
38.	Тема 50. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.	2
	Разом за 3 семестр:	76
4 семестр		
Кредит 6. Суддівство у видах веслувального спорту		
39.	Тема 51. Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.	2
40.	Тема 52. Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.	2
41.	Тема 53. Засідання суддівської колегії, жеребкування, програма змагань відповідно до регламенту проведення змагань. Єдина спортивна класифікація України (нормативно-правова база). Присвоєння розрядних	2

	норм та звання майстрів спорту, МСМК.	
42.	Тема 54. Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції суддівської бригади.	2
43.	Тема 55. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
Кредит 7. Біомеханічні основи техніки веслувального спорту.		
44.	Тема 61. Біомеханічна система веслувальника та її характеристика	2
45.	Тема 62. Веслувальна біомеханічна система, її склад та функції. Закономірності	2
46.	Тема 63. Зовнішні та внутрішні сили. Фазовий склад циклу гребка. Фізичні властивості води. Закони гідродинаміки. Основи механіки веслування на човнах із котиковими пристроями.	2
47.	Тема 64. Закони гідродинаміки при функцію ванні системи «Ч-В-В». Основні закономірності гідростатики, умови взаємодії човна з потоком води. Особливості хвиле утворення. Аеродинамічний опір руху човна і веслувальника.	2
48.	Тема 65. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
Кредит 8. Організація процесу підготовки веслувальників.		
49.	Тема 71. Засоби і методи спортивної підготовки, що використовують під час навчання техніки веслування у веслувальних видах спорту. Підбір вправ для розвитку фізичних якостей Підбір вправ на цілісне та часткове виконання рухових дій. Розвиток спеціальної витривалості, веслування 6-8 км ял-6.	2
50.	Тема 72. Складання конспекту уроку (підготовча, основна, заключна частини заняття). Розминка: закономірності побудови, структура і зміст. Особливості перед змагальною розминкою у видах веслувального спорту. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	2
51.	Тема 73. Тактична підготовка, веслування з різним темпом та ритмом. 3-5км ял-6.	2
52.	Тема 74. Розвиток спеціальної сили –веслування 6-8км ял-6.	2
53.	Тема 75. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
54.	Тема 76. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.	2
55.	Тема 77. Тема 77. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.	2
56.	Тема 78. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.	2
57.	Тема 79. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.	2
58.	Тема 80. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.	2
Кредит 9. Організація проведення змагань з веслування		
59.	Тема 81. Положення про змагання (презентація)	10
60.	Тема 82. Види змагань. (презентація)	5
61.	Тема 83. Правила змагань. (презентація)	10
62.	Тема 84. Робота судійської бригади(презентація)	5
	Разом за 4 семестр:	70
	Разом годин:	146

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 мультимедіальну презентацію за вимогами.

10. Форми та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

НКА S	ОЦІ 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 опрацювати 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

3 семестр

Поточне оцінювання та самостійна робота					Контрольна робота	Накопичення балів сума
T1-10	T11-20	T21-30	T31-40	T41-50		
80	80	80	80	80	40	500

4 семестр

Поточне оцінювання та самостійна робота				Контрольна Робота	Накопичення балів сума
T51-60	T61-70	T71-80	T81-84		
80	80	80	80	40	400

11. Засоби діагностики

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.: Полымя. – 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/>