

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра водних видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри водних видів спорту,
доцент

_____ В.П. Лашко

“ _____ ” _____ 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Підвищення спортивної майстерності» (весловий спорт) (ПСМ)

1 курс

ФКіС 017, ФВ 014

Бакалавр

Галузь знань 01 Освіта/педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта

Спеціалізація Тренерсько-викладацька діяльність, Вчитель фізичної культури

Факультет Фізичної культури і спорту, Факультет фізичного виховання

Вид дисципліни Обов'язкова

2018-2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» (весловий спорт) для здобувачів вищої освіти бакалавр, галузі знань – «01 освіта/педагогіка», спеціальності – 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта».

Розробник:

к.фіз.вих., ст. викладач Омельченко О.С.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри водних видів спорту, факультету фізичної культури і спорту, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № _____ від _____ 2018 р.

Завідувач кафедри _____ Лашко В.П.

_____ 2018 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань <u>01 освіта/педагогіка</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
	<u>017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта</u>		
Модулів – 6	Спеціалізація/освітня програма: тренерсько-викладацька діяльність, Середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 6		I-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 180		I-й	II-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь вищої освіти: «Бакалавр»	Лекції	
		0 год.	0 год.
		Практичні, семінарські	
		37 год.	37 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		52 год.	54 год.
Індивідуальні завдання: - год.			
Вид контролю: діф.залік			

Примітка.

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

для денної форми навчання –40%-60%;

для заочної форми навчання -

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: активно сприяти формуванню професійних знань студентів у майбутній професії, підготовці висококваліфікованих спеціалістів з фізичного виховання та спорту.

Завдання:

- вдосконалення спортивної майстерності студентів;
- підвищення рівня професійно-педагогічної підготовки;
- виховання морально-вольових і фізичних якостей; збереження і зміцнення здоров'я студентів;
- сприяти формуванню у студентів інтересу до проведення науково-дослідної роботи; педагогічного покликання, творчої пізнавальної активності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: педагогічні принципи, методи, завдання, етапи початкового навчання; основні засоби навчання; побудову заняття; методика навчання техніці; правила написання план-конспекту заняття; оволодіти умінням в складанні документів планування і обліку: щоденника обліку спортивної роботи, індивідуального щоденника тренування.

вміти: вивчати досвід вітчизняних та закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики та оздоровлення засобами фізичного виховання та спорту; формувати систему знань про зародження та розвиток фізичного виховання і спорту у світовій практиці; розподілити процес навчання руховій дії на етапи і у відповідності до них вивчати завдання навчання; добирати і застосовувати ефективні методи навчання руховій дії у відповідності до етапу навчання; попереджувати помилки у процесі навчання руховій дії, виявляти помилки в процесі її виконання, визначити причини виникнення помилок та виправляти їх; конкретизувати загальні завдання навчання руховим діям у залежності від віку, статі, індивідуальних особливостей, стану здоров'я, фізичної підготовленості учнів (спортсменів); оцінювати ступінь володіння руховою дією; підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідність їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей та специфіки виду спорту; використовувати результати медичних обстежень та тестувань, оцінювати рівень підготовленості учнів (спортсменів) на початку навчального року, семестру, чверті, етапу, періоду, циклу підготовки.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Вивчення та вдосконалення техніки веслування

- Тема 1. Техніка безпеки під час занять на стадіоні, у спортивному залі та воді.
- Тема 2. Підготовка веслового інвентаря до навчально-тренувальних занять
- Тема 3. Ознайомлення з сучасними методами проведення тренувальних занять у човнах.
- Тема 4. Освоєння техніки поворотів, техніка гальмування човна.
- Тема 5. Вдосконалення техніки старту.
- Тема 6. Робота над покращенням рухів весляра в човні.

Змістовний модуль 2. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей весляра.

- Тема 1. Розвиток сили.
- Тема 2. Розвиток витривалості.
- Тема 3. Розвиток гнучкості, спритності.
- Тема 4. Розвиток швидкісних якостей.
- Тема 5. Розвиток спеціальних силових якостей весляра.
- Тема 6. Розвиток спеціальних фізичних якостей весляра.

Змістовний модуль 3 Вивчення загальної системи рухів весляра.

- Тема 1. Вивчення загальної схеми рухів рук та тулубу весляра.
- Тема 2. Вивчення загальної схеми рухів ніг та тулубу весляра.
- Тема 3. Оволодіння навичками управління човном.
- Тема 4. Дії весляра у стартовій зоні.
- Тема 5. Дії весляра у фінішній зоні.
- Тема 6. Відпрацювання керування по дистанції.

Змістовний модуль 4. Тактико-технічні прийоми веслування у різних умовах.

- Тема 1. Тактичні варіанти ведення веслових перегонів.
- Тема 2. Варіативність і стабільність техніки.
- Тема 3. Методика тактичної підготовки спортсменів
- Тема 4. Тактична підготовка спортсменів
- Тема 5. Технічні прийоми веслування у різних умовах.
- Тема 6. Розробка власного варіанту тактики проходження різних змагальних дистанцій.

Змістовний модуль 5. Аналізування проходження змагальної дистанції

Тема 1. Аналіз проходження змагальної дистанції спортсменами високої кваліфікації.

Тема 2. Оцінка технічної підготовки по швидкості проходження змагальної дистанції.

Тема 3. Дії спортсмена на протязі всієї змагальної дистанції.

Тема 4. Облік змагальних навантажень.

Тема 5. Аналіз змагальних навантажень.

Тема 6. Аналізування змагальної дистанції по відрізках.

Змістовний модуль 6. Суддівство змагань з веслового спорту.

Тема 1. Загальні положення змагань.

Тема 2. Суддівська колегія.

Тема 3. Суддівська колегія.

Тема 4. Суддівська колегія.

Тема 5. Суддівська колегія.

Тема 6. Суддівська колегія.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усь- го	у тому числі					усь ого	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	л		п	ла б	інд	с.р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовний модуль 1. Вивчення та вдосконалення техніки веслування.												
Тема 1. Техніка безпеки під час занять на стадіоні, у спортивному залі та воді.	6		2	-	-	4						
Тема 2. Підготовка веслового інвентаря до навчально-тренувальних занять.	6		2	-	-	4						
Тема 3 Ознайомлення з сучасними методами проведення тренувальних занять у човнах.	4		2	-	-	2						
Тема 4. Освоєння техніки. поворотів,техніка гальмування човна.	4	-	2	-	-	2						
Тема 5. Вдосконалення техніки старту.	4		2			2						
Тема 6. Робота над покращенням рухів весляра в човні.	6		4			2						
Разом за змістовним модулем 1.	30		14	-	-	16						

Змістовний модуль 2. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей весляра.												
Тема 1. Розвиток сили.	6		2			4						
Тема 2. Розвиток витривалості.	6		2			4						
Тема 3. Розвиток гнучкості, спритності.	6		2			4						
Тема 4. Розвиток швидкісних якостей.	6		2			4						
Тема 5. Розвиток спеціальних фізичних якостей весляра.	6		4			2						
Разом за змістовним модулем 2.	30		12	-	-	18						
Змістовний модуль 3. Вивчення загальної системи рухів весляра.												
Тема 1. Вивчення загальної схеми рухів рук та тулубу весляра.	6		2			4						
Тема 2. Вивчення загальної схеми рухів ніг та тулубу весляра.	6		2			4						
Тема 3. Оволодіння навичками управління човном.	6		2			4						
Тема 4. Дії весляра у стартовій зоні.	6		2			4						
Тема 5. Дії весляра у фінішній зоні. Відпрацювання керування по дистанції.	6		4			2						
Разом за змістовним модулем 3.	30		12	-		18						
Змістовний модуль 4. Тактико-технічні прийоми веслування у різних умовах.												
Тема 1. Тактичні варіанти ведення веслових перегонів.	6		2			4						
Тема 2. Варіативність і стабільність техніки.	6		2			4						
Тема 3. Методика тактичної підготовки спортсменів.	6		2			4						
Тема 4. Тактична підготовка спортсменів.	6		2			4						
Тема 5. Технічні прийоми веслування у різних умовах.	6		4			2						
Разом за змістовним модулем 4.	30		12	-		18						
Змістовний модуль 5. Аналізування проходження змагальної дистанції.												
Тема 1. Аналіз проходження змагальної дистанції спортсменами високої кваліфікації.	6		2			4						
Тема 2. Оцінка технічної підготовки по швидкості проходження змагальної дистанції.	6		2			4						
Тема 3. Дії спортсмена на протязі всієї змагальної дистанції.	6		2			4						
Тема 4. Облік змагальних	6		2			4						

навантажень.												
Тема 5. Аналіз змагальних навантажень та проходження змагальної дистанції по відрізках.	6		4			2						
Разом за змістовним модулем 5.	30		12	-		18						
Змістовний модуль 6. Суддівство змагань з веслового спорту.												
Тема 1. Загальні положення змагань.	6		2			4						
Тема 2. Суддівська колегія.	6		2			4						
Тема 3. Суддівство змагань.	6		2			4						
Тема 4. Суддівство змагань.	6		2			4						
Тема 5. Суддівство змагань.	6		4			2						
Разом за змістовним модулем 6.	30		12	-		18						
Усього годин:	180		74			106						

5. Темы практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Вивчення загальної схеми рухів рук та тулубу весляра.	2
2	Тема 2. Вивчення загальної схеми рухів ніг та тулубу весляра.	2
3	Тема 3. Оволодіння навичками управління човном.	2
4	Тема 4. Дії весляра у стартовій зоні.	2
5	Тема 5. Дії весляра у фінішній зоні.	2
6	Тема 6. Відпрацювання керування по дистанції.	2
7	Тема 7. Аналіз проходження змагальної дистанції спортсменами високої кваліфікації.	2
8	Тема 8. Оцінка технічної підготовки по швидкості проходження змагальної дистанції.	2
9	Тема 9. Дії спортсмена протягом всієї змагальної дистанції.	2
10	Тема 10. Облік змагальних навантажень.	2
11	Тема 11. Аналіз змагальних навантажень.	2
12	Тема 12. Аналізування змагальної дистанції по відрізках.	2
13	Тема 13. Вивчення загальної схеми рухів рук та тулубу весляра.	2
14	Тема 14. Вивчення загальної схеми рухів ніг та тулубу весляра.	2
15	Тема 15. Оволодіння навичками управління човном.	2
16	Тема 16 Дії весляра у стартовій зоні.	2
17	Тема 17. Дії весляра у фінішній зоні.	2
18	Тема 18. Відпрацювання керування по дистанції.	2
19	Тема 19. Тактичні варіанти ведення веслових перегонів.	2
20	Тема 20. Варіативність і стабільність техніки.	2
21	Тема 21. Методика тактичної підготовки спортсменів.	2

22	Тема 22. Тактична підготовка спортсменів.	2
23	Тема 23. Технічні прийоми веслування у різних умовах.	2
24	Тема 24. Розробка власного варіанту тактики проходження різних змагальних дистанцій.	2
25	Тема 25. Аналіз проходження змагальної дистанції спортсменами високої кваліфікації.	2
26	Тема 26. Оцінка технічної підготовки по швидкості проходження змагальної дистанції.	2
27	Тема 27. Дії спортсмена на протязі всієї змагальної дистанції.	2
28	Тема 28. Облік змагальних навантажень.	2
29	Тема 29. Аналіз змагальних навантажень.	2
30	Тема 30. Аналізування змагальної дистанції по відрізках.	2
31	Тема 31. Загальні положення змагань.	2
32	Тема 32. Суддівська колегія.	2
33	Тема 33. Суддівство змагань.	2
34	Тема 34. Суддівство змагань.	2
35	Тема 35. Суддівство змагань.	2
36	Тема 36. Суддівство змагань.	4
	Разом	74

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	1. Виконання вправ для вдосконалення техніки веслування. 2. Веслування в човнах гоночного типу.	3
2	1. Індивідуальний вибір весел і обладнання робочого місця у човні. 2. Гальмування човна. Зміна напрямку руху човна шляхом гальмування веслом.	3
3	1. Веслування на навчальних човнах за видами веслового спорту. 2. Оволодіння елементами гребка.(під'їзд, захват, проводка, кінець гребка).	3
4	1. Вивчення елементів поворотів. 2. Веслування у повільному темпі.	3
5	1. Проходження стартових відрізків (реакція на команди стартера). 2. Вправи на розвиток швидкісних реакцій.	3
6	1. Виконання спец. вправ для вдосконалення техніки веслування в човнах. 2. Веслування по елементам.	3
7	1. Вправи зі штангою. 2. Віджимання, підтягування. 3. Вистрибування з гирею з глибокого присіду. 4. Піднімання ніг з вису лежачи.	3
8	1. Довгочасний рівномірний біг. 2. Крос із збільшенням довжини відрізків. 3. Веслування у басейні.	3

9	1. Виконання стрибків в довжину. 2. Підстриби вгору на відмічену відстань. 3. Учбова гра (баскетбол, волейбол, футбол).	3
10	1. Проходження у човнах коротких відрізків на максимальній швидкості. 2. Естафети, гра у баскетбол.	3
11	1. Вправи зі штангою. 2. Вправи у весловому басейні.	3
12	1. Веслування з гідрогальмом. 2. Веслування по номерам в командних човнах.	3
13	1. Координація рухів тулуба та рук. 2. Вивчання та вдосконалення рухів захвату води веслом, виконання проводки, вивчення рухів кінця гребка.	3
14	1. Координація рухів тулуба та ніг. 2. Вдосконалення роботи ніг під час захвату води веслом.	3
15	1. Координація рухів тулубу та ніг. 2. Вдосконалення роботи ніг під час захвату води веслом.	3
16	1. Засвоєння техніки фінішування. 2. Фінішні прискорення.	3
17	1. Засвоєння техніки старту (реакція на команди стартера). 2. Стартовий розгін.	3
18	1. Веслування із заплющеними очима. 2. Веслування в один номер в командному човні.	3
19	1. Проходження дистанції по відрізках. 2. Проходження дистанції „на відрив”. 3. Проходження дистанції спуртами.	3
20	1. Рівномірне проходження змагальної дистанції. 2. Проходження змагальної дистанції з гідрогальмом.	1
21	1. Рівномірне проходження змагальної дистанції. 2. Проходження змагальної дистанції з гідрогальмом.	3
22	1. Перегляд відеозаписів ведення тактичної боротьби на змагальній дистанції. 2. Складання плану ведення тактичної боротьби на змагальній дистанції.	3
23	1. Відпрацювання проходження поворотів. 2. Вдосконалення техніки при боковому вітрі.	3
24	1. Спеціальні вправи щодо вивчення техніки стартового розгону. 2. Спеціальні вправи щодо вивчення техніки фінішного прискорення.	3
25	1. Спостереження за проходженням змагальної дистанції спортсменами високої кваліфікації. 2. Аналіз помилок, які допускаються спортсменами високої кваліфікації	3
26	1. Оцінка рівня проходження стартового розбігу, проходження дистанції. 2. Тактика проходження дистанції.	3
27	1. Виправданий ризик реалізації тактичної схеми проходження дистанції. 2. Оцінка технічної підготовки.	3

28	1. Необхідні цифрові показники, які характеризують змагальні навантаження. 2. Обробка даних щоденника тренувань, побудова графіка виконаних навантажень.	3
29	1. Порівняльний аналіз виконаних особистих змагальних навантажень з аналогічними даними найсильніших веслярів країни.	3
30	1. Проходження мірних відрізків різної довжини, оцінка фізичних якостей. 2. Участь в змаганнях.	3
31	1. Складання положення про змагання. 2. Складання заявок про участь в змаганнях.	3
32	1. Складання та заповнення протоколів, особистих карток спортсменів, суддівських записок. 2. Складання підсумкових звітів головного судді та головного секретаря про проведення змагань.	3
33	1. Суддівство змагань в якості помічника стартера. 2. Суддівство змагань в якості помічника вирівнюючого.	3
34	1. Суддівство змагань в ролі помічника арбітра. 2. Виконання обов'язків судді на зважування.	3
35	1. Улаштування веслової дистанції. 2. Участь в обладнанні веслової дистанції.	3
36	1. Замір дистанції. 2. Огляд веслового інвентарю, зважування та обмір човнів.	3
	Разом	106

10. Методи навчання

1. Словесний метод.
2. Наочний метод.
3. Вивчення та аналіз прикладного матеріалу.
4. Аналіз та синтез інформації.
5. Поєднання логічного та історичного аналізу.
6. Функціонально-структурний аналіз.
7. Порівняння та зіставлення.

11. Методи контролю

Система поточного, модульного та підсумкового контролю з навчальної дисципліни «ПСМ» оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Навчальна дисципліна складається з 6-и модулів.

1. Поточний контроль – відвідування занять, відповіді за темами, виконання самостійної та індивідуальної роботи, написання модульної роботи за змістовним модулем.

2. Підсумковий контроль – **диференційний залік.**

Контроль з навчальної діяльності студента оцінюються за 100-бальною шкалою.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

1 семестр

Поточне тестування та самостійна робота						Сума
ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3		100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	
50	50	50	50	50	50	
100		100		100		

2 семестр

Поточне тестування та самостійна робота						Сума
ЗМ 4		ЗМ 5		ЗМ 6		100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	
50	50	50	50	50	50	
100		100		100		

12.1 Форми поточного контролю

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
Кількість балів за змістовний модуль I (max — 100)		
Відповідь на практич. занятті (5x 5)	10	15
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (5) 2) план-конспект (5)	10 10	15 15
Відвідування (15x0,5)	10	15
Наявність конспекту (5x1)	10	20
Індивідуальне завдання	10	20
Разом за I змістовний модуль	60	100
Кількість балів за змістовний модуль II (max — 100)		
Відповідь на практич. занятті (5x 5)	10	15
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (5) 2) план-конспект (5)	10 10	15 15
Відвідування (15x0,5)	10	15
Наявність конспекту (5x1)	10	20
Індивідуальне завдання	10	20
Разом за II змістовний модуль	60	100
Кількість балів за змістовний модуль III (max — 100)		
Відповідь на практич. занятті (5x 5)	10	15
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (5) 2) план-конспект (5)	10 10	15 15
Відвідування (15x0,5)	10	15
Наявність конспекту (5x1)	10	20

Індивідуальне завдання	10	20
Разом за III змістовний модуль	60	100
Кількість балів за змістовний модуль IV (max — 100)		
Відповідь на практич. занятті (5x5)	10	15
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (5)	10	15
2) план-конспект (5)	10	15
Відвідування (15x0,5)	10	15
Наявність конспекту (5x1)	10	20
Індивідуальне завдання	10	20
Разом за IV змістовний модуль	60	100
Кількість балів за змістовний модуль V (max — 100)		
Відповідь на практич. занятті (5x5)	10	15
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (5)	10	15
2) план-конспект (5)	10	15
Відвідування (15x0,5)	10	15
Наявність конспекту (5x1)	10	20
Індивідуальне завдання	10	20
Разом за V змістовний модуль	60	100
Кількість балів за змістовний модуль VI (max — 100)		
Відповідь на практич. занятті (5x5)	10	15
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (5)	10	15
2) план-конспект (5)	10	15
Відвідування (15x0,5)	10	15
Наявність конспекту (5x1)	10	20
Індивідуальне завдання	10	20
Разом за VI змістовний модуль	60	100

12.2 Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	не зараховано з можливістю повторного складання
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Форма підсумкового контролю — **діф. залік**.

13. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Індивідуальні тестові завдання для поточного контролю знань.
3. Таблиці та плакати.
4. Презентації та діаграми.
5. Нормативні документи.
6. Електронні навчальні посібники і підручники.

14. Рекомендована література

14.1 Основна

1. Омельченко О.С. Методика фізичної підготовки для веслярів легкої ваги 19-22 років у веслуванні академічному. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: ПФ «Стандарт-Сервіс», 2015. 23 с.
2. Міщак О.І., Борисов Є.В. Засоби спортивного тренування у веслуванні на байдарках: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Видавництво Маковецький Ю.В. 2013. 27 с.
3. Скрипченко И.Т., Омельченко О.С. Использование эргометра «Сонсерпт-2» в спортивной тренировке и оздоровительных занятиях. Навчальний посібник. Днепропетровск: «Стандарт-Сервіс», 2017. 130 с.
4. Борисов Е.В., Пчелов В.М., Морозов А.Н. Методическое пособие по организации и проведению учебно-тренировочных занятий в группе начальной подготовки гребных видов спорта. Днепропетровск: ДГИФКиС. 2002. 46 с.
5. Борисов Є.В., Міщак О.І., Солодовник О.В. Правила, організація та суддівство змагань з веслових видів спорту. Навчальний посібник. – Дніпропетровськ.: 2012. – 262 с.
6. Борисов Є.В. Біомеханічний аналіз техніки веслових видів спорту: Методичні рекомендації. – Дніпропетровськ.: ДДІФКиС, 2009 р. – 38 с.
7. Пчелов В. М., Скрипченко І. Т. Методи розвитку фізичних (рухових) якостей. Методичні рекомендації для студентів спеціалізації «Весловий та вітрильний спорт». 2006, Дніпропетровськ, ТОВ «Вета», 30 стор.
8. Скрипченко І.Т. Методичні рекомендації з організації та проведення навчально-тренувальних занять в групах початкової підготовки 2003, Дніпропетровськ, вид. ДДІФКиС, 37 стор.
9. Земляков В.Е. Особенности полготовки гребцов на байдарках и каноэ. Олди-плюс, 2001. – 149с.
10. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. - М.: ФиС, 2006, -112с.
11. Жмарев Н.В. Секция гребного спорта. – М.: ФиС, 2001, - 151с.
12. Гаврилов В.Н. Гребля на байдарках и каноэ. Харьков, Вища школа, 2000. – 192с.
13. Морозов А.Н., Борисов Е.В., Пчелов В.М. Методическое пособие по организации и проведению учебно-тренировочных занятий в группе начальной подготовки гребных видов спорта. Днепропетровск, изд. ДНУ, - 40 с.
14. Емчук И.Ф., Жмарёв Н.В. Управление специальной подготовкой гребца. – М.: ФиС, 2000г.
15. Шварц В.Б., Хрущов С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и спортивного отбора. – М.:ФиС, 2004. – 151с.
16. Начинская С.В. Основы спортивной статистики. Киев «Вища школа», 2007. С. 53-57.
17. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 2008. С. 65-69.
18. Пчелов В.М., Борисов Е.В., Плакса В.В. Методические указания. Организация самостоятельной работы студентов при подготовке курсовых (дипломных) работ по гребным видам спорта. Днепропетровск, Вид. ООО «ВИП-ПРИНТ», 2002. – 55 с.

14.2 Допоміжна

1. Борисов Е.В. Научно-методические основы подбора специальных средств обучения технике гребли на байдарках. В сборнике НПК «Проблеми удосконалення фізичного виховання студентів». – Днепропетровськ.: ДГУ 2008, - с. 99-103.
2. Борисов Е.В. Дефицит специальной силовой подготовки при обучении технике гребли на байдарках. В сб. НМК «Спорт і наука в ХХІ столітті» - Днепропеировск.: ДГИФКиС, 2001. - с. 25-28.
3. Борисов Е.В. Место упражнений силовой направленности в специальной подготовке байдарочников 11 – 13 лет. В сб. Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків.: ХДАФК, 2002. №5. – С. 89-92.
4. Крячко А.В. Методика формирования техники движений у юных гребцов на байдарках. Авт. дисс. к.п.н. – К.: 2000. – с. 13-17.
5. Краснов В.А. Биомеханика гребка, поступательного движения лодки и оценка техники движений в гребле на байдарках. Авт. дисс. к.п.н. – Л.: 21001 32с.
6. Сингин В.А. Обучение технике гребли и ее совершенствование на основе оптимизации ритмической структуры гребного цикла. - Малаховка, МОГИФК, 2001. – 16 с.
7. Шубин Ю.К., Жмарев М.В., Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – М.: в/о «союзспортобеспечение», 2002. – с. 32-48.
8. Гребля на байдарках и каноэ. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, Изд. Південно-західної залізниці, 2000. – 105 с.
9. Саносян Х.А. Силовое взаимодействие в системе «гребец – весло – лодка» и его совершенствование в процессе подготовки юных гребцов-каноистов. Авт. Дисс. К.п.н. – Л.: 2003, 26 с.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2000. – 255с.
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Теренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 2002. – 152с.
12. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев, «Здоровье», 2001. – 116с.
13. Лазарев И.И. Использование вспомогательных гребных аппаратов при обучении технике распашной гребле. Авт. Дисс. К.п.н. – М.: 2005 – 23с.
14. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. Киев, «Здоровье», 2006. – 216с.
15. Ратов И.П., Насриддинов Ф.Н. Совершенствование движений в спорте. Ташкент, изд. Ибн Син, 2001. С. 56-77, 136-141.
16. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 110 с.
17. Побурный П.В. Применение специальных тренировочных средств в процессе подготовки юных гребцов на байдарках. Авто-реф. канд. дисс. – Л., 2007.
18. Ганженко Ю.В. Исследование эффективности применения бассейна карусельного типа в подготовке гребцов юношеского возраста в гребле на байдарках. Авт. Дисс. к.п.н. – Л.: 2009. – 18с.
19. Чубаров В.В. Методика начальной подготовки в гребле на байдарках с учетом индивидуальных особенностей физического развития юных спортсменов. Автореф. дисс. к.п.н. (13.00.04) ВНИИФКиС. –М.: 2005, - 21 с.
20. Чичкан О. Оптимізація фізичної підготовки 12-14 річних веслувальниць у підготовчому періоді. У зб. Наукових праць “Молода спортивна наука України” вип.7, том 3. Львів, НВФ “Українські технології”, 2003. – с. 166-168.
21. Ладика П. Підготовка веслярів – початківців до першого виходу на воду. У збірнику Наукових праць “Молода спортивна наука України” вип. 9, том 1. Львів, НВФ “Українські технології”, 2005. – с. 51-55.

15. Інформаційні ресурси

1. rowingnews.ru
2. www.rowingrussia.ru
3. www.ukrrowing.com.ua
4. www.canoesport.ru
5. www.worldrowing.com

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра водних видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри водних видів спорту, доцент

_____ В.П. Лашко

“ _____ ” _____ 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Підвищення спортивної майстерності» (ПСМ)

3 курс

ФКіС 017, ФВ 014

Бакалавр

01 Освіта/педагогіка

017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта»

Тренерсько-викладацька діяльність, Вчитель фізичної культури

Факультет фізичної культури і спорту, Факультет фізичного виховання

Обов’язкова

2018-2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»
(веслувальний та вітрильний спорт) для здобувачів ступеню вищої освіти бакалавр, галузі
знань – 01 «освіта», спеціальності – 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта»

Розробник:

Міщак Олена Іванівна, викладач кафедри водних видів спорту

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри водних видів спорту, факультету фізичної
культури і спорту, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № _____ від _____ 2018 р.

Завідувач кафедри _____ Лашко В.П.

_____ 2018 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 освіта/педагогіка 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта»	Нормативна	
Модулів – 6	Спеціалізація/освітня програма: тренерсько-викладацька діяльність, середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 6		III-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – _ немає _		Семестр	
Загальна кількість годин - 180		V-й	VI-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь вищої освіти: «Бакалавр»	Лекції	
		0 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		30 год.	30 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		60 год.	60 год.
Індивідуальні завдання: - год.			
Вид контролю: діф.залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: активно сприяти формуванню професійних знань студентів у майбутній професії, підготовці висококваліфікованих спеціалістів з фізичного виховання та спорту.

Завдання:

- вдосконалення спортивної майстерності студентів;
- підвищення рівня їх професійно-педагогічної підготовки;
- виховання морально-вольових і фізичних якостей;
- збереження і зміцнення здоров'я студентів
- сприяти формуванню у студентів інтересу до проведення науково-дослідної роботи; педагогічного покликання, творчої пізнавальної активності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: педагогічні принципи, методи, завдання, етапи початкового навчання ; основні засоби навчання ; побудову заняття ; методику навчання техніці ; правила написання план-конспекту заняття; оволодіти умінням в складанні документів планування і обліку: щоденника обліку спортивної роботи, індивідуального щоденника тренування.

вміти: вивчати досвід вітчизняних та закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики та оздоровлення засобами фізичного виховання та спорту; формувати систему знань про зародження та розвиток фізичного виховання і спорту у світовій практиці; розподілити процес навчання руховій дії на етапи і у відповідності до них вивчати завдання навчання; добирати і застосовувати ефективні методи навчання руховій дії у відповідності до етапу навчання; попереджувати помилки у процесі навчання руховій дії, виявляти помилки в процесі її виконання, визначити причини виникнення помилок та виправляти їх; конкретизувати загальні завдання навчання руховим діям у залежності від віку, статі, індивідуальних особливостей, стану здоров'я, фізичної підготовленості учнів (спортсменів); оцінювати ступінь володіння руховою дією; підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідність їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей та специфіки виду спорту; використовувати результати медичних обстежень та тестувань, оцінювати рівень підготовленості учнів (спортсменів) на початку навчального року, семестру, чверті, етапу, періоду, циклу підготовки.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 12. Удосконалення компонентів спортивної майстерності у весловому спорті.

Тема 62. Удосконалення технічної майстерності в весловому спорті

Тема 63. Оптимізація рухів веслувальника.

Тема 64. Удосконалення володіння дійсними рухами в умовах його практичного використання.

Тема 65. Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка.

Тема 66. Контроль динамічної структури рухів веслувальників (зусилля спрямовані на весло, підніжку, сидіння).

Змістовний модуль 13. Удосконалення компонентів спортивної майстерності у весловому спорті.

Тема 67. Оптимальний розподіл сил на різних змагальних дистанціях.

Тема 68. Особливості проходження змагальної дистанції суперниками.

Тема 69. Тактико-технічні прийоми веслування у різних умовах.

Тема 70. Розробка індивідуальної тактичної програми проходження дистанцій в змаганнях сезону.

Тема 71. Фактори ефективності управління тактичною підготовкою.

Змістовний модуль 14. Удосконалення компонентів спортивної майстерності у весловому спорті.

Тема 72. Формування значущих мотивів і сумлінного ставлення до тренувальних занять та навантажень.

Тема 73. Вдосконалення здатності до максимальної мобілізації зусиль.

Тема 74. Вдосконалення здатності до переключення максимальної рухової активності на періоди відносного розслаблення з метою забезпечення високої працездатності.

Тема 75. Психологічні засоби відновлення в системі підготовки веслувальників.

Тема 76. Аналіз психологічного стану спортсмена

Змістовний модуль 15. Удосконалення компонентів спортивної майстерності у весловому спорті.

Тема 77. Вдосконалення загальної підготовки веслувальників.

Тема 78. Вдосконалення силової підготовки веслувальників засобами загальної і спеціальної підготовки.

Тема 79. Вдосконалення витривалості веслувальників засобами загальної і спеціальної підготовки.

Тема 80. Вдосконалення швидкісних якостей веслувальників засобами і спеціальної підготовки.

Тема 81. Вдосконалення координаційних здібностей веслувальників.

Змістовний модуль 16. Змагання і змагальна діяльність.

Тема 82. Аналіз проходження змагальної дистанції по відрізкам.

Тема 83. Оцінка підготовки веслувальників по швидкості проходження змагальної дистанції.

Тема 84. Дії спортсмена при проходженні всієї змагальної дистанції.

Тема 85. Облік змагальних навантажень.

Тема 86. Аналіз змагальних навантажень.

Змістовний модуль 17. Змагання і змагальна діяльність (суддівство у видах веслувального спорту).

Тема 87. Особливості суддівства змагань з веслового спорту.

Тема 88. Суддівська колегія, жеребкування, програмам змагань.

Тема 89. Суддівство змагань

Тема 90. Суддівство змагань

Тема 91. Суддівство змагань.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьо -го	у тому числі					усь о	у тому числі				
		л	п	ла б	інд	с.р .		л	п	ла б	ін д	с.р .
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 12. Удосконалення компонентів спортивної майстерності у весловому спорті.												
Тема 62. Удосконалення технічної майстерності в весловому спорті.	6		2	-	-	4						
Тема 63. Оптимізація рухів веслувальника	6		2	-	-	4						
Тема 64. Вдосконалення володіння дійсними рухами в умовах його практичного використання.	6		2	-	-	4						
Тема 65. Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка	6	-	2	-	-	4						
Тема 66. Контроль динамічної структури рухів веслувальників (зусилля спрямовані на весло, підніжку, сидіння).	6		2			4						
Разом за змістовим модулем	30		10	-	-	20						

Змістовий модуль 13. Удосконалення компонентів спортивної майстерності у весловому спорті.												
Тема 67.Оптимальний розподіл сил на різних змагальних дистанціях.	6		2	-	-	4						
Тема 68. Особливості проходження змагальної дистанції суперниками.	6		2	-	-	4						
Тема 69. Тактико-технічні прийоми веслування у різних умовах.	6		2	-	-	4						
Тема 70.Розробка індивідуальної тактичної програми проходження дистанцій в змаганнях сезону.	6	-	2	-	-	4						
Тема 71. Фактори ефективності управління тактичною підготовкою.	6		2			4						
Разом за змістовим модулем	30		10	-	-	20						
Змістовний модуль 14. Удосконалення компонентів спортивної майстерності у весловому спорті.												
Тема 72. Формування значущих мотивів і сумлінного ставлення до тренувальних занять та навантажень.	6		2			4						
Тема 73. Вдосконалення здатності до максимальної мобілізації зусиль.	6		2			4						
Тема74. Вдосконалення здатності до переключення максимальної рухової активності на періоди відносного розслаблення з метою забезпечення високої працездатності.	6		2			4						
Тема 75. Психологічні засоби відновлення в системі підготовки веслувальників.	6		2			4						
Тема 77. Аналіз психологічного стану спортсмена	6		2			4						
Разом за змістовим модулем 3.	30		10	-		20						
Змістовний модуль 15. Удосконалення компонентів спортивної майстерності у весловому спорті.												
Тема 78. Вдосконалення загальної підготовки	6		2	-	-	4						

веслувальників.													
Тема79.Вдосконалення силової підготовки веслувальників засобами загальної і спеціальної підготовки.	6		2	-	-	4							
Тема80.Вдосконалення витривалості веслувальників засобами загальної і спеціальної підготовки.	6		2	-	-	4							
Тема81.Вдосконалення швидкісних якостей веслувальників засобами і спеціальної підготовки.	6	-	2	-	-	4							
Тема 82. Вдосконалення координаційних здібностей веслувальників.	6		2			4							
Разом за змістовним модулем 4	30		10	-	-	20							
Змістовий модуль 16. Змагання і змагальна діяльність.													
Тема 82. Аналіз проходження змагальної дистанції по відрізкам.	6		2			4							
Тема 83. Оцінка підготовки веслувальників по швидкості проходження змагальної дистанції.	6		2			4							
Тема 84. Дії спортсмена при проходженні всієї змагальної дистанції.	6		2			4							
Тема 85. Облік змагальних навантажень.	6		2			4							
Тема 86. Аналіз змагальних навантажень.	6		2			4							
Разом за змістовним модулем	30		10			20							
Змістовний модуль 17. Змагання і змагальна діяльність (суддівство у видах веслувального спорту).													
Тема 87. Особливості суддівства змагань з веслового спорту.	6		2			4							
Тема 88. Суддівська колегія, жеребкування, програмам змагань.	6		2			4							
Тема 89. Суддівство змагань	6		2			4							
Тема 90. Суддівство змагань	6		2			4							
Тема 91. Суддівство змагань	6		2			4							
Разом за змістовним модулем	30		10			20							
Усього годин	180		60	-		120							

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Тема 62	
1	Вдосконалення технічної майстерності в весловому спорті	2
	Тема 63	
2	Оптимізація рухів веслувальника	2
	Тема 64	
3	Вдосконалення володіння дійсними рухами в умовах його практичного використання.	2
	Тема 65	
4	Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка	2
	Тема 66	
5	Контроль динамічної структури рухів веслувальників (зусилля спрямовані на весло, підніжку, сидіння).	2
	Тема 67	
6	Оптимальний розподіл сил на різних змагальних дистанціях.	2
	Тема 68	
7	Особливості проходження змагальної дистанції суперниками.	2
	Тема 69	
8	Тактико-технічні прийоми веслування у різних умовах.	2
	Тема 70	
9	Розробка індивідуальної тактичної програми проходження дистанцій в змаганнях сезону.	2
	Тема 71	
10	Фактори ефективності управління тактичною підготовкою.	2
	Тема 72	
11	Формування значущих мотивів і сумлінного ставлення до тренувальних занять та навантажень.	2
	Тема 73	
12	Вдосконалення здатності до максимальної мобілізації зусиль.	2
	Тема 74	
13	Вдосконалення здатності до переключення максимальної рухової активності на періоди відносного розслаблення з метою забезпечення високої працездатності.	2
	Тема 75	
14	Психологічні засоби відновлення в системі підготовки веслувальників.	2
	Тема 76	
15	Вдосконалення загальної фізичної підготовки веслувальників.	2
	Тема 77	
16	Аналіз психологічного стану спортсмена	
	Тема 78	
17	Вдосконалення силової підготовки веслувальників засобами загальної і спеціальної підготовки.	2
	Тема 79	
18	Вдосконалення витривалості веслувальників засобами загальної і спеціальної підготовки.	2

	Тема 80	
19	Вдосконалення швидкісних якостей веслувальників засобами і спеціальної підготовки.	2
	Тема 81	
20	Вдосконалення координаційних здібностей веслувальників.	2
	Тема 82	
21	Аналіз проходження змагальної дистанції по відрізкам.	2
	Тема 83	
22	Оцінка підготовки веслувальників по швидкості проходження змагальної дистанції.	2
	Тема 84	
23	Дії спортсмена при проходженні всієї змагальної дистанції.	2
	Тема 85	
24	Облік змагальних навантажень.	2
	Тема 86	
25	Аналіз змагальних навантажень.	2
	Тема 87	
26	Особливості суддівства змагань з веслового спорту.	2
	Тема 88	
27	Суддівська колегія, жеребкування, програмам змагань.	2
	Тема 89	
28	Суддівство змагань	2
	Тема 90	2
29	Суддівство змагань	2
	Тема 91	
30	Суддівство змагань	2
	Разом	60

8. Самостійна робота під керівництвом викладача

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Тема 62	
	1.Виконання вправ ЗФП; 2.Веслування в човнах гоночного типу.	4
	Тема 63	
	1.Виконання вправ ЗФП; 2.Веслування по елементам	4
	Тема 64	
	1 .Проходження стартових відрізків (реакція на команди стартера). 2. Веслування по елементам .	4
	Тема 65	
	1.Координація рухів тулуба та ніг. 2.Вдосконалення роботи ніг під час захвату води веслом	4
	Тема 66	
	1.Проходження дистанції спуртами. 2.Рівномірне проходження дистанції	4

	Тема 67	
	1. Проходження дистанції по відрізкам. 2. Проходження дистанції з використанням спурта. 3. На «відрив від суперників».	4
	Тема 68	
	1. Виконання вправ ЗФП; 2. Веслування в човнах гоночного типу.	4
	Тема 69	
	1. Виконання вправ ЗФП; 2. Веслування в човнах гоночного типу.	4
	Тема 70	
	1. Веслування з гідрогальмом 2. Вправи ЗФП	4
	Тема 71	
	1. Веслування на ергометрі: 2. Вправи ЗФП.	4
	Тема 72	
	1. Веслування на ергометрі: 2. Вправи ЗФП.	4
	Тема 73	
	1. Біг, вправи ЗФП; 2. Веслування на ергометрі.	4
	Тема 74	
	1. Вправи ЗФП з обтяженням; 2. Вправи у весловому басейні.	4
	Тема 75	
	1. Біг, вправи ЗФП; 2. Веслування на ергометрі.	4
	Тема 76	
	1. Веслування на ергометрі; 2. Учбова гра (баскетбол, волейбол, футбол)	4
	Тема 77	
	1. Вправи ЗФП з обтяженням; 2. Вправи у весловому басейні.	4
	Тема 78	
	1. Біг, вправи ЗФП; 2. Веслування на ергометрі.	4
	Тема 79	
	1. Вправи ЗФП, з обтяженням; 2. Вправи у весловому басейні.	4
	Тема 80	
	1. Вправи СФП; 2. Вправи у весловому басейні.	4
	Тема 81	
	1. Вправи ЗФП з обтяженням; 2. Веслування на ергометрі.	4
	Тема 82	

	1.Вправи СФП; 2. Учбова гра (футбол)	4
	Тема 83	
	1. Біг, вправи СФП; 2. Веслування на ергометрі.	4
	Тема 84	
	1.Вправи ЗФП з обтяженням; 2.Вправи у весловому басейні.	4
	Тема85	
	1.Вправи СФП; 2. Учбова гра (футбол)	
	Тема 86	
	1.Складання та заповнення протоколів змагань. 2.Складання підсумкових звітів головного судді та головного секретаря про проведення змагань.	
	Тема 87	
	1.Суддівство змагань в якості помічника стартера. 2.Суддівство змагань в якості помічника вирівнюючого.	
	Тема 88	
	1.Суддівство змагань в ролі помічника арбітра. 2.Виконання обов'язків судді на зважуванні.	
	Тема 89	
	1.Складання та заповнення особистих карток спортсменів, суддівських записок. 2.Складання підсумкових звітів	
	Тема 90	
	1.Замір дистанції 2.Огляд веслового інвентарю, зважування та обмір човнів	
	Тема 91	
	1.Складання та заповнення протоколів змагань. 2.Складання підсумкових звітів головного судді та головного секретаря про проведення змагань.	
	Разом	120

10. Методи навчання

1. Словесний метод.
2. Наочний метод.
3. Вивчення та аналіз прикладного матеріалу.
4. Аналіз та синтез інформації.
5. Поєднання логічного та історичного аналізу.
6. Функціонально-структурний аналіз.
7. Порівняння та зіставлення.

11. Методи контролю

Система поточного, модульного та підсумкового контролю з навчальної дисципліни «ТМС» оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Навчальна дисципліна складається з 6-и модулів.

1. Поточний контроль – відвідування занять, відповіді за темами, виконання самостійної та індивідуальної роботи, написання модульної роботи за змістовним модулем.

2. Підсумковий контроль – **діф.залик**.

Контроль з навчальної діяльності студента оцінюються за 100-бальною шкалою.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

5-ий семестр

Поточне тестування та самостійна робота															Сума
ЗМ12					ЗМ13					ЗМ14					100
T62	T63	T64	T65	T66	T67	T68	T69	T70	T71	T72	T73	T74	T75	T76	
6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	
30					40					30					

6-ий семестр

Поточне тестування та самостійна робота															Сума
ЗМ15					ЗМ16					ЗМ17					100
T77	T78	T79	T80	T81	T82	T83	T84	T85	T86	T87	T88	T89	T90	T91	
6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	
30					40					30					

12.1 Форми поточного контролю

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
Кількість балів за змістовний модуль І3 (max — 30)		
Відповіді на практичних заняттях (3x2)	3	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x5) 2) план-конспект (1x5)	1 1	5 5
Відвідування (4 x 1)	1	3
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	2	3
Участь у науковому гуртку	3	5
Разом за І3 змістовний модуль	15	30
Кількість балів за змістовний модуль І4 (max —40)		
Відповіді на практичних заняттях (3x2)	3	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (2x5) 2) план-конспект (2x5)	5 5	10 10
Відвідування (4 x 1)	2	4
Наявність конспекту (3x2)	3	6
Індивідуальне завдання	2	2
Участь у науковому гуртку	2	2

Разом за І4 змістовний модуль	20	40
Кількість балів за змістовний модуль І5 (max — 30)		
Відповіді на практичних заняттях (3x2)	3	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x5) 2) план-конспект (1x5)	1 1	5 5
Відвідування (4 x 1)	1	3
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	2	3
Участь у науковому гуртку	3	5
Разом за І5 змістовний модуль	15	30
Кількість балів за змістовний модуль І6(max — 30)		
Відповіді на практичних заняттях (3x2)	3	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x5) 2) план-конспект (1x5)	1 1	5 5
Відвідування (4 x 1)	1	3
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	2	3
Участь у науковому гуртку	3	5
Разом за ІV змістовний модуль	15	30
Кількість балів за змістовний модуль 17 (max — 30)		
Відповіді на практичних заняттях (3x2)	3	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x5) 2) план-конспект (1x5)	1 1	5 5
Відвідування (4 x 1)	1	3
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	2	3
Участь у науковому гуртку	3	5
Разом за 17 змістовний модуль	15	30
Кількість балів за змістовний модуль 18 (max — 30)		
Відповіді на практичних заняттях (3x2)	3	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x5) 2) план-конспект (1x5)	1 1	5 5
Відвідування (4 x 1)	1	3
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	2	3
Участь у науковому гуртку	3	5
Разом за 18 змістовний модуль	15	30

12.2 Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	

60-63	Е		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Форма підсумкового контролю — **діф.залик**.

13. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Індивідуальні тестові завдання для поточного контролю знань.
3. Таблиці та плакати.
4. Презентації та діаграми.
5. Нормативні документи.
6. Електронні навчальні посібники і підручники.

14. Рекомендована література

14.1 Основна

1. Омельченко О.С. Методика фізичної підготовки для веслярів легкої ваги 19-22 років у веслуванні академічному. Методичні рекомендації, Дніпропетровськ: ПФ «Стандарт-Сервіс», 2015. 23 с.
2. Борисов Є.В., Міщак О.І., Солодовник О.О. Правила, організація та суддівство змагань з веслових видів спорту. Навчальний посібник. Дніпропетровськ: ПФ «Стандарт-сервіс». 2012. 262 с.
3. Міщак О.І., Борисов Є.В. Засоби спортивного тренування у веслуванні на байдарках: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Видавництво Маковецький Ю.В. 2013. 27 с.
4. Скрипченко І.Т., Омельченко О.С. Использование ергометра «Concept-2» в спортивной тренировке и оздоровительных занятиях. Навчальний посібник. Днепропетровск: «Стандарт-Сервіс», 2017. 130 с.
5. Пчелов В.М., Скрипченко І.Т. Методи розвитку фізичних якостей. Методичні рекомендації для студентів спеціалізації «Весловий та вітрильний спорт» Днепропетровск: Вета. 2006. 30 с.

14.2 Допоміжна

1. Борисов Е.В. Научно-методические основы подбора специальных средств обучения технике гребли на байдарках. В сборнике НПК «Проблеми удосконалення фізичного виховання студентів». – Днепропетровськ.: ДГУ 2008, - с. 99-103.
 2. Борисов Е.В. Дефицит специальной силовой подготовки при обучении технике гребли на байдарках. В сб. НМК «Спорт і наука в XXI столітті» - Днепропетровськ.: ДГИФКиС, 2011. - с. 25-28.
 3. Борисов Е.В. Место упражнений силовой направленности в специальной подготовке байдарочников 11 – 13 лет. В сб. Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків.: ХДАФК, 2012. №5. – С. 89-92.
 4. Крячко А.В. Методика формирования техники движений у юных гребцов на байдарках. Авт. дисс. к.п.н. – К.: 2010. – с. 13-17.

5. Краснов В.А. Биомеханика гребка, поступательного движения лодки и оценка техники движений в гребле на байдарках. Авт. дисс. к.п.н. – Л.: 2011,- 32с.
6. Сингин В.А. Обучение технике гребли и ее совершенствование на основе оптимизации ритмической структуры гребного цикла. - Малаховка, МОГИФК, 2001. – 16 с.
7. Шубин Ю.К., Жмарев М.В., Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – М.: в/о «союзспортобеспечение», 2012. – с. 32-48.
8. Гребля на байдарках и каноэ. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, Изд. Південно-західної залізниці, 2012. – 105 с.
9. Саносян Х.А. Силовое взаимодействие в системе «гребец – весло – лодка» и его совершенствование в процессе подготовки юных гребцов-каноистов. Авт. Дисс. К.п.н. – Л.: 2013, 26 с.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2010. – 255с.
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Теренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 2012. – 152с.
12. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев, «Здоровье», 2011. – 116с.
13. Лазарев И.И. Использование вспомогательных гребных аппаратов при обучении технике распашной гребле. Авт. Дисс. К.п.н. – М.: 2055 – 23с.
14. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. Киев, «Здоровье», 2016. – 216с.
15. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -110 с.
16. Побурный П.В. Применение специальных тренировочных средств в процессе подготовки юных гребцов на байдарках. Авто-реф. канд. дисс. – Л., 2017.
17. Ганженко Ю.В. Исследование эффективности применения бассейна карусельного типа в подготовке гребцов юношеского возраста в гребле на байдарках. Авт. Дисс. к.п.н. – Л.: 2009. – 18с.
18. Чубаров В.В. Методика начальной подготовки в гребле на байдарках с учетом индивидуальных особенностей физического развития юных спортсменов. Автореф. дисс. к.п.н. (13.00.04) ВНИИФКиС. –М.: 2005, - 21 с.
19. Чичкан О. Оптимізація фізичної підготовки 12-14 річних веслувальниць у підготовчому періоді. У зб. Наукових праць “Молода спортивна наука України” вип.7, том 3. Львів, НВФ “Українські технології”, 2013. – с. 166-168.
20. Ладика П. Підготовка веслярів – початківців до першого виходу на воду. У зб. Наукових праць “Молода спортивна наука України” вип.9, том 1. Львів, НВФ “Українські технології”, 2015. – с. 51-55.

15. Інформаційні ресурси

1. rowingnews.ru
2. www.rowingrussia.ru
3. www.ukrrowing
4. www.canoesport.ru
5. www.worldrowing.com

Викладач _____

(підпис)

О.І. Міщак

Завідувач кафедри _____

(підпис)

В.П. Лашко