

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА  
ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ  
(ВЕСЛУВАЛЬНИЙ СПОРТ)**

**навчальний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів  
фізичного виховання і спорту**

спеціальність 6.010202 „Спорт”  
напрямок підготовки 0102 „Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини ”

**Київ – 2011**

УДК 797.12  
ББК 75.717.7

**Шинкарук О.А.**

**ТЗЗ** Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт / О.А. Шинкарук, О.О. Чередниченко, Л.М. Шульга, О. М. Русанова. – К. : Наук. світ, 2011. – 147 с.

**Автори:**

**Шинкарук Оксана Анатоліївна,**

кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів Національного університету фізичного виховання і спорту України

**Чередниченко Оксана Олександрівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

**Шульга Людмила Михайлівна,**

кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

**Русанова Ольга Михайлівна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

**Рецензенти:**

**А.Ю. Дьяченко** - доктор наук з фізичного виховання і спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України

**І.С. Матвієнко** - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Івано-Франківський коледж фізичного виховання

**С.О. Дубінін** - заслужений працівник фізичної культури і спорту, заслужений тренер України з веслування на байдарках і каное

Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України  
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних  
закладів фізичного виховання і спорту  
(Лист №1/11-4763 від 10 червня 2011)

ISBN 978-966-8708-41-1

ББК 75.717.7я73

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b>	8
<b>Форми проведення поточного та підсумкового контролю</b>	10
<b>Орієнтовний розрахунок годин з дисципліни</b>	13
<b>Зміст програмного матеріалу</b>	
<b>Модуль I. Характеристика веслувального спорту.</b>	
Основи техніки та змагальної діяльності у веслуванні	22
<b>Змістовий модуль 1</b>	22
Вступ до спеціалізації. Характеристика видів спортивного веслування.	
Історія розвитку веслувального спорту. Міжнародні і національні органи управління у веслувальному спорті	
Завдання для самостійної роботи	24
Контрольні запитання та завдання	24
Приклади тестів для експрес-тестування	24
Рекомендовані джерела	26
<b>Змістовий модуль 2</b>	26
Змагання та змагальна діяльність.	
Організація та проведення змагань у веслувальному спорті	
Завдання для самостійної роботи	29
Контрольні запитання та завдання	29
Вирішення ситуаційних завдань	30
Приклади тестів для експрес-тестування	31
Рекомендовані джерела	34
<b>Змістовий модуль 3</b>	36
Основи техніки веслувального спорту	
Завдання для самостійної роботи	37
Контрольні запитання та завдання	38
Вирішення ситуаційних завдань	38
Приклади тестів для експрес-тестування	39
Рекомендовані джерела	41
<b>Модуль II. Організація процесу підготовки у веслувальному спорті</b>	41

<b>Змістовий модуль 4</b>	41
Організація і проведення занять у веслувальному спорті. Матеріально-технічне забезпечення підготовки у веслувальному спорті	
Завдання для самостійної роботи	44
Контрольні запитання та завдання	44
Вирішення ситуаційних завдань	45
Приклади тестів для експрес-тестування	45
Рекомендовані джерела	48
<b>Змістовий модуль 5</b>	48
Науково-дослідна робота студентів	
Завдання для самостійної роботи	49
Контрольні запитання та завдання	49
Вирішення ситуаційних завдань	49
Рекомендовані джерела	49
<b>Розподіл балів, що присвоюються студентам за I та II модуль</b>	50
<b>Модуль III. Види підготовки спортсменів у веслувальному спорті</b>	51
<b>Змістовий модуль 6</b>	
Основи підготовки спортсменів у веслувальному спорті. Цілі, завдання і принципи спортивної підготовки. Види підготовки	51
Завдання для самостійної роботи	51
Контрольні запитання та завдання	52
Приклади тестів для експрес-тестування	52
Рекомендовані джерела	53
<b>Змістовий модуль 7</b>	
Навантаження, стомлення і відновлення у веслувальному спорті	53
Завдання для самостійної роботи	54
Контрольні запитання та завдання	55
Приклади тестів для експрес-тестування	55
Рекомендовані джерела	56
<b>Змістовий модуль 8</b>	57
Технічна підготовка веслувальників.	

Тактика та тактична підготовка веслувальників	
Завдання для самостійної роботи	59
Контрольні запитання та завдання	59
Вирішення ситуаційних завдань	60
Приклади тестів для експрес-тестування	61
Рекомендовані джерела	62
<b>Змістовий модуль 9</b>	
Навчання техніки у веслувальних видах спорту	62
Завдання для самостійної роботи	64
Контрольні запитання та завдання	64
Вирішення ситуаційних завдань	65
Приклади тестів для експрес-тестування	65
Рекомендовані джерела	67
<b>Модуль IV. Фізична підготовка спортсменів у веслувальному спорті</b>	67
<b>Змістовий модуль 10</b>	
Фізична підготовка у веслувальному спорті. Контроль за розвитком фізичних якостей у веслувальному спорті	67
Завдання для самостійної роботи	71
Контрольні запитання та завдання	71
Вирішення ситуаційних завдань	72
Приклади тестів для експрес-тестування	73
Рекомендовані джерела	77
<b>Змістовий модуль 11</b>	
Науково-дослідна робота студентів	77
Завдання для самостійної роботи	77
Контрольні запитання та завдання	78
Рекомендовані джерела	78
<b>Розподіл балів, що присвоюється студентам за III та IV модуль</b>	79
<b>Модуль V. Побудова тренувального процесу</b>	80
<b>Змістовий модуль 12</b>	
Професійно-педагогічні знання та навички викладача-тренера з веслувального спорту	80

Завдання для самостійної роботи	80
Контрольні запитання та завдання	81
Приклади тестів для експрес-тестування	81
Рекомендовані джерела	82
<b>Змістовий модуль 13</b>	
Загальні основи побудови підготовки спортсменів у веслувальному спорті	82
Завдання для самостійної роботи	84
Контрольні запитання та завдання	84
Вирішення ситуаційних завдань	85
Приклади тестів для експрес-тестування	85
Рекомендовані джерела	87
<b>Змістовий модуль 14</b>	
Науково-дослідна робота студентів	87
Завдання для самостійної роботи	88
Контрольні запитання та завдання	88
Рекомендовані джерела	88
<b>Модуль VI. Управління підготовкою спортсменів у веслувальному спорті</b>	88
<b>Змістовий модуль 15</b>	
Основи управління підготовкою спортсменів у веслувальному спорті. Контроль у спортивному тренуванні	89
Завдання для самостійної роботи	90
Контрольні запитання та завдання	91
Вирішення ситуаційних завдань	91
Приклади тестів для експрес-тестування	92
Рекомендовані джерела	95
<b>Змістовий модуль 16</b>	
Моделювання і прогнозування у веслувальному спорті. Відбір та орієнтація спортсменів у веслувальному спорті	96
Завдання для самостійної роботи	97
Контрольні запитання та завдання	98
Вирішення ситуаційних завдань	98

Приклади тестів для експрес-тестування	99
Рекомендовані джерела	102
<b>Змістовий модуль 17</b>	103
Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР (етап початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки)	
Завдання для самостійної роботи	105
Контрольні запитання та завдання	105
Вирішення ситуаційних завдань	106
Приклади тестів для експрес-тестування	106
Рекомендовані джерела	108
<b>Розподіл балів, що присвоюється студентам за V та VI модуль</b>	108
<b>Модуль VII. Організаційне, педагогічне та медичне забезпечення підготовки спортсменів в у веслувальному спорті</b>	109
<b>Змістовий модуль 18</b>	109
Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, центрах олімпійської підготовки, збірних командах (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень)	
Завдання для самостійної роботи	110
Контрольні запитання та завдання	110
Вирішення ситуаційних завдань	111
Рекомендовані джерела	111
<b>Змістовий модуль 19</b>	
Науково-дослідна робота студентів	112
Завдання для самостійної роботи	112
Контрольні запитання та завдання	113
Рекомендовані джерела	113
<b>Змістовий модуль 20</b>	
Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки веслувальників	113
Завдання для самостійної роботи	114

Контрольні запитання та завдання	114
Вирішення ситуаційних завдань	115
Приклади тестів для експрес-тестування	115
Рекомендовані джерела	116
<b>Модуль VIII.</b>	
Позатренувальні і позазмагальні фактори в системі підготовки веслувальників	116
<b>Змістовий модуль 21</b>	116
Фактори, що впливають на підготовку спортсменів у веслувальному спорті: харчування, допінг, травматизм	
Завдання для самостійної роботи	117
Контрольні запитання та завдання	118
Вирішення ситуаційних завдань	118
Приклади тестів для експрес-тестування	119
Рекомендовані джерела	120
<b>Змістовий модуль 22</b>	
Підготовка веслувальників в різних клімато-географічних умовах	120
Завдання для самостійної роботи	122
Контрольні запитання та завдання	122
Вирішення ситуаційних завдань	123
Рекомендовані джерела	123
<b>Змістовий модуль 23</b>	
Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті	124
Завдання для самостійної роботи	126
Контрольні запитання та завдання	126
Вирішення ситуаційних завдань	127
Рекомендовані джерела	127
<b>Розподіл балів, що присвоюється студентам за VII та VIII модуль</b>	127
<b>Вимоги до вмінь та навичок студентів</b>	128
<b>Об'ємні вимоги</b>	131
<b>Список рекомендованої літератури</b>	143



## ВСТУП

«Теорія і методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт)» є базовою нормативною дисципліною для напряду підготовки 6.010202 „Спорт”, що вивчається на I-IV курсах денного відділення в обсязі кількості кредитів на I курсі, кількість кредитів на II-IV курсах (за Європейською кредитно-трансферною системою ECTS), у тому числі: на I курсі - I і II модулі; на II курсі - III і IV; на III курсі - V і VI модулі; на IV курсі - VII і VIII модулі.

**Метою і завданнями навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт)» є:**

- опанування наукового змісту теорії та методики викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт), що дозволяє оволодіти системою знань про розвиток та становлення веслувальних видів спорту в країні та у світі в цілому на різних історичних етапах, методики навчання техніки веслувального спорту, розвитку фізичних якостей, набору та відбору здібної молоді, планування, організації, обліку та контролю навчально-тренувальної роботи, матеріально-технічного забезпечення, медико-біологічного контролю навчально-тренувального процесу, організації і проведення змагань; системи спортивного тренування у різних кліматогеографічних умовах та особливостей адаптації до тренувального процесу.

- формування професійного світогляду у студентів та практичних навичок роботи з командами різного рівня, з групами у дитячо-юнацьких спортивних школах, школах вищої спортивної майстерності, у складі колегії суддів національних федерацій з видів веслувального спорту, у суддівстві змагань різного рангу, самостійного проведення тренувальних занять, що дозволяє закріпити теоретичні знання та навички, необхідні для подальшої самостійної роботи;

- виконання вимог для отримання тренерської та суддівської категорії.

**Предметом вивчення та викладання дисципліни є:** чинники, що обумовили виникнення та розвиток веслувальних видів спорту; їх функціонування на сучасному етапі розвитку спорту; система підготовки веслувальників на різних етапах багаторічної підготовки та протягом року, види підготовки та змагальна діяльність веслувальників, науково-дослідна робота тощо.

**Місце у структурно-логічній схемі спеціальності.** Навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт)» є складовою циклу професійної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання, спорту та здоров'я людини освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Вивчення навчальної дисципліна «Теорія і методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт)» на I-IV курсах закладає основу для інтеграції отриманих студентами знань у взаємозв'язку з іншими дисциплінами – теорія та методика спортивної підготовки, теорія та методика фізичного виховання, педагогіка, психологія, анатомія, фізіологія, біохімія, кінезіологія, олімпійський та професійний спорт тощо.

## **ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ**

Обсяг навчального навантаження студента визначається в кредитах ECTS.

**Кредит** – це умовна одиниця виміру навчального навантаження студента в процесі вивчення складової навчальної програми дисципліни або дисципліни.

Кредити призначаються для дисциплін (їхніх модулів), але присвоюються лише тим студентам, які успішно завершили курс (заліковий кредит).

Кредит містить усі види навчальної роботи студента як аудиторної (лекції, практичні, методичні заняття, семінари, консультації тощо), так і самостійної роботи студента (СРС) (підготовка до практичних занять, підсумкового контролю з модуля, написання доповіді, реферату, участь у наукових дослідженнях тощо).

Кредити з дисципліни «Теорія і методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт)» :

**I курс** - 8,5 кредита;

**II курс** - 10,5 кредита;

**III курс** - 10,5 кредита;

**IV курс** - 10,5 кредита.

**Система контролю знань та умови складання заліку та іспиту.**  
Нормативна навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт)» оцінюється за кредитно-модульною системою.

Дисципліна складається:

- I курс - I і II модулі, 5 змістових модулів, 8 тем;
- II курс - III і IV модулі, 6 змістових модулів, 10 тем;
- III курс - V і VI модулі, 5 змістових модулів, 8 тем;

— IV курс - VII і VIII модулі, 5 змістовних модулів, 11 тем.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100-бальною шкалою за кожний модуль (семестр).

**Модуль** – це логічно завершена частина освітньо-професійної програми - навчальної дисципліни, що реалізується відповідними формами навчального процесу та підсумковим модульним контролем (залік, іспит).

**Змістовий модуль** – це сукупність навчальних елементів програми, об'єднаних за змістом на основі певного навчального об'єкта.

### **Поточний контроль**

Видами поточного контролю є опитування, тестування, контрольні роботи (таблиця 1).

При поточному контролі під час семінарських занять оцінці підлягають: рівень знань, продемонстрований студентом у відповіді; активність при обговоренні питань семінарського заняття і систематичність роботи на заняттях; результати виконання домашніх завдань (ситуаційних завдань); експрес-контроль у формі тестів, письмових контрольних робіт, в т.ч. підсумкового змістовного модульного тестування; результати виконання індивідуальних завдань.

Таблиця 1

### **Співвідношення складових оцінювання при поточному контролі у кожному змістовному модулі**

<b>Форма контролю знань</b>	<b>Оцінка (бали)</b>
Усна відповідь	до 5
Тестування	до 5
Реферат	до 4
Контрольна робота	до 3
Самостійна робота	до 3
Індивідуальне завдання	до 2
Підсумкове змістове модульне тестування	до 10

### **Змістовий модульний контроль**

Змістовий модульний контроль проводиться на відповідному семінарському занятті після вивчення відповідної теми модуля.

Підсумкова кількість балів за тему визначається як сума балів за всіма формами поточного контролю плюс оцінка (бал) за змістове модульне тестування.

Змістовим модульним тестуванням завершується вивчення матеріалу відповідного змістового модуля.

Студенти, які беруть активну участь у науковому студентському гуртку (готують наукові доповіді, беруть участь в їх обговоренні, проводять наукові дослідження), додатково можуть отримати протягом семестру до 10 балів.

### **Підсумковий модульний (семестровий) контроль**

Кожний модуль (семестр) завершується підсумковим тестуванням (контролем) у формі заліку (I –V, VII модулі (семестри)) та іспиту (VI та VIII модулі (семестри)). Підсумкове тестування максимально може бути оцінено у 10 балів. За результатами кожного модуля (семестру) студент отримує підсумкову оцінку за 100-бальною шкалою, що розраховується як середньозважене оцінок: за кожний змістовий модуль та підсумкове тестування. Студенти отримують оцінку відповідно до порядку переведення рейтингових показників у європейські оцінки ECTS (табл. 2).

Таблиця 2

### **Порядок переведення рейтингових показників у європейські оцінки ECTS**

<b>Рейтингова оцінка з дисципліни</b>	<b>Оцінка за шкалою ECTS</b>	<b>Оцінка за національною шкалою</b>	<b>Залік за національною шкалою</b>
90 -100	A	відмінно	Зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
69-74	D	задовільно	
60-68	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторної перездачі	Не зараховано
до 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	Недопущений

## ОРІЄНТОВНИЙ РОЗРАХУНОК ГОДИН ІЗ ДИСЦИПЛІНИ

№ теми	Назва розділу і тем	Усього навчальних годин	Форма занять				
			лекції	практичні заняття	семінарські заняття	самостійна робота	методичні заняття
<b>Перший рік навчання</b>							
<b>Модуль I</b>							
<b>Характеристика веслувального спорту. Основи техніки та змагальної діяльності у веслуванні</b>							
<b>Змістовий модуль 1</b>							
<i>Вступ до спеціалізації. Характеристика видів спортивного веслування . Історія розвитку веслувального спорту. Міжнародні і національні органи управління у веслувальному спорті</i>							
1	Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Основна термінологія, що використовується у веслувальних видах спорту. Характеристика видів веслувального спорту	44			2	36	6
2	Історія розвитку веслувальних видів спорту. Міжнародні і національні органи управління у веслувальному спорті	30	2		2	20	6
<b>Змістовий модуль 2</b>							
<i>Змагання та змагальна діяльність. Організація та проведення змагань у веслувальному спорті</i>							
3	Змагання та змагальна діяльність веслувальників	32	2	4	2	20	4
4	Суддівство у видах веслувального спорту	66	2	34	2	18	10
<b>Змістовий модуль 3</b>							
<i>Основи техніки веслувального спорту</i>							
5	Веслувальна біомеханічна система та її характеристика	40	2	6	2	20	10

№ теми	Назва розділу і тем	Усього навчальних годин	Форма занять				Методичні заняття
			лекції	практичні заняття	семінарські заняття	самостійна робота	
<b>Модуль II</b>							
<b>Організація процесу підготовки у веслувальному спорті</b>							
<b>Змістовий модуль 4</b>							
<i>Організація і проведення занять у веслувальному спорті.</i>							
<i>Матеріально-технічне забезпечення підготовки у веслувальному спорті</i>							
6	Засоби та методи спортивної підготовки у веслувальному спорті	14	2	4	2		6
7	Основи й організація навчальних занять у веслувальних видах спорту	18		8			10
8	Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті	30			2	24	4
<b>Змістовий модуль 5</b>							
<i>Науково-дослідна робота студентів</i>							
9	Науково-дослідна робота студентів	32		2	2	20	8
	<b>Загальна кількість годин</b>	<b>306</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	<b>16</b>	<b>158</b>	<b>64</b>
	<b>Кількість кредитів</b>	<b>8,5</b>					

№ теми	Назва розділу і тем	Усього навчальних годин	Форма занять				
			лекції	практичні заняття	семінарські заняття	самостійна робота	методичні заняття
<b>Другий рік навчання</b>							
<b>Модуль III</b>							
<b>Види підготовки спортсменів у веслувальному спорті</b>							
<b>Змістовий модуль 6</b>							
<i>Основи підготовки спортсменів у веслувальному спорті. Цілі, завдання і принципи спортивної підготовки. Види підготовки</i>							
10	Характеристика спортивної підготовки у веслувальному спорті	34	2	2	2	8	20
<b>Змістовий модуль 7</b>							
<i>Навантаження, стомлення і відновлення у веслувальному спорті</i>							
11	Навантаження, стомлення і відновлення у веслувальному спорті	33		4	2	12	15
<b>Змістовий модуль 8</b>							
<i>Технічна підготовка веслувальників. Тактика та тактична підготовка веслувальників</i>							
12	Основи технічної підготовки веслувальників	24	2	4	2	6	10
13	Основи тактичної підготовки веслувальників	22		4	2	6	10
<b>Змістовий модуль 9</b>							
<i>Навчання техніки у веслувальних видах спорту</i>							
14	Навчання техніки у веслувальному спорті	66	2	14	2	8	40
<b>Модуль IV</b>							
<b>Фізична підготовка спортсменів у веслувальному спорті</b>							
<b>Змістовий модуль 10</b>							
<i>Фізична підготовка у веслувальному спорті. Контроль за розвитком фізичних якостей у веслувальному спорті</i>							
15	Розвиток силових здатностей та основні напрями силової підготовки веслувальників	56	4	6	2	4	40



№ теми	Назва розділу і тем	Усього навчальних годин	Форма занять				
			лекції	практичні заняття	семінарські заняття	самостійна робота	
16	Методика розвитку швидкісних можливостей	16		8	2	6	
17	Розвиток витривалості у веслувальників	37		6		6	25
18	Розвиток гнучкості та координаційних здатностей у веслувальників	29		8	2	4	15
<b>Змістовий модуль 11.</b>							
<i>Науково-дослідна робота студентів</i>							
19	Науково-дослідна робота студентів	61		2		4	55
	<b>Загальна кількість годин</b>	<b>378</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	<b>16</b>	<b>64</b>	<b>230</b>
	<b>Кількість кредитів</b>	<b>10,5</b>					

№ теми	Назва розділу і тем	Усього навчальних годин	Форма занять					методичні заняття
			лекції	практичні заняття	семінарські заняття	самостійна робота		
<b>Третій рік навчання</b>								
<b>Модуль V</b>								
<b>Побудова тренувального процесу</b>								
<b>Змістовий модуль 12</b>								
<i>Професійно-педагогічні знання та навички викладача-тренера з веслувального спорту</i>								
20	Професійно-педагогічні знання та навички викладача-тренера з веслувального спорту	33	2	2	2	2	25	
<b>Змістовий модуль 13</b>								
<i>Загальні основи побудови підготовки спортсменів у веслувальному спорті</i>								
21	Загальні основи побудови підготовки спортсменів у веслувальному спорті	74	4	16	10	4	40	
<b>Змістовий модуль 14</b>								
<i>Науково-дослідна робота студентів</i>								
22	Науково-дослідна робота студентів	60		4	4	2	50	
<b>Модуль VI</b>								
<b>Управління підготовкою спортсменів у веслувальному спорті</b>								
<b>Змістовий модуль 15</b>								
<i>Основи управління підготовкою спортсменів у веслувальному спорті. Контроль у спортивному тренуванні</i>								
23	Основи управління в системі підготовки веслувальників	27		4	6	2	15	
24	Контроль у тренуванні веслувальників	33	2	8	6	2	15	
<b>Змістовий модуль 16</b>								
<i>Моделювання і прогнозування у веслувальному спорті.</i>								
<i>Відбір та орієнтація спортсменів у веслувальному спорті</i>								
25	Моделювання і прогнозування у веслувальному спорті	23		4	2	2	15	
26	Відбір і орієнтація спортсменів у веслувальному спорті	58	2	8	6	2	40	

№ теми	Назва розділу і тем	Усього навчальних годин	Форма занять				
			лекції	практичні заняття	семінарські заняття	самостійна робота	
<b>Змістовий модуль 17</b>							
<i>Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР (етап початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки)</i>							
27	Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР (етап початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки)	70	2	4	12	2	50
	<b>Загальна кількість годин</b>	<b>378</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>250</b>
	<b>Кількість кредитів</b>	<b>10,5</b>					

№ теми	Назва розділу і тем	Усього навчальних годин	Форма занять				
			лекції	практичні заняття	семінарські заняття	самостійна робота	методичні заняття
<b>Четвертий рік навчання</b>							
<b>Модуль VII</b>							
<b>Організаційне, педагогічне та медичне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті</b>							
<b>Змістовий модуль 18</b>							
<i>Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, центрах олімпійської підготовки, збірних командах (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень)</i>							
28	Організація та облік навчально-спортивної роботи у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ЦОП	38		8	8	2	20
<b>Змістовий модуль 19</b>							
<i>Науково-дослідна робота студентів</i>							
29	Організація науково-дослідної роботи на старших курсах	88		4	12	2	70
<b>Змістовий модуль 20</b>							
<i>Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки веслувальників</i>							
30	Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки веслувальників	76	4	6	10	6	50
<b>Модуль VIII</b>							
<b>Позатренувальні і позазмагальні фактори в системі підготовки веслувальників</b>							
<b>Змістовий модуль 21</b>							
<i>Фактори, що впливають на підготовку спортсменів у веслувальному спорті: харчування, допінг, травматизм</i>							
31	Харчування і харчові добавки в системі підготовки веслувальників	28		4	4		20

№ теми	Назва розділу і тем	Усього навчальних годин	Форма занять				Методичні заняття
			лекції	практичні заняття	семінарські заняття	самостійна робота	
32	Допінг та травматизм у веслувальному спорті	18		4	4		10
<b>Змістовий модуль 22</b>							
<i>Підготовка веслувальників в різних кліматогеографічних умовах</i>							
33	Підготовка веслувальників у середньогір'ї, високогір'ї. Форми гіпоксичного тренування	24	4	4	2	4	10
34	Підготовка веслувальників в умовах високих та низьких температур	14		2	2		10
35	Добові зміни стану організму спортсменів. Тренування і змагання в різний час доби	14		2	2		10
36	Підготовка жінок у веслувальному спорті	14		2	2		10
<b>Змістовий модуль 23</b>							
<i>Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті</i>							
37	Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті	44	2	6	8	2	26
38	Організація та проведення навчально-тренувальних зборів у веслувальному спорті	20	2	4	2	2	10
	<b>Загальна кількість годин</b>	<b>378</b>	<b>12</b>	<b>46</b>	<b>56</b>	<b>18</b>	<b>246</b>
	<b>Кількість кредитів</b>	<b>10,5</b>					

## ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

### І курс

#### **Модуль І. Характеристика веслувального спорту. Основи техніки та змагальної діяльності у веслуванні**

#### **Змістовий модуль 1**

*Вступ до спеціалізації. Характеристика видів спортивного веслування. Історія розвитку веслувального спорту. Міжнародні і національні органи управління у веслувальному спорті*

#### **Тема 1**

**Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Основна термінологія, що використовується у веслувальних видах спорту. Характеристика видів веслувального спорту**

Мета, зміст, значення та основні завдання курсу теорії і методики викладання веслувального спорту. Теорія і методика викладання обраного виду спорту як навчальна дисципліна і напрям наукових досліджень. Організація курсу, залікові та екзаменаційні вимоги. Кредитно-змістова модульна система. Права та обов'язки студентів. Види веслувального спорту у системі фізичного виховання. Основна термінологія, що використовується у веслувальному спорті. Веслування академічне, веслування на байдарках і каное, веслувальний слалом, кано-поло, швидкісний спуск, фристайл, рафтинг, марафон, водний туризм.

#### **Теми методичних занять**

1. Вступ до спеціальності. Мета, завдання та зміст курсу «Теорія та методика викладання обраного виду спорту». Структура навчальної дисципліни – 2 год.
2. Права та обов'язки студентів, самостійна робота студентів, кредитно-змістовий модульна система навчання – 2 год.
3. Основна термінологія, що використовується у веслувальному спорті – 2 год.

### **Тема семінарського заняття**

Основна термінологія, що використовується у веслувальному спорті – 2 год.

### **Тема 2**

#### **Історія розвитку веслувальних видів спорту. Міжнародні і національні органи управління у веслувальному спорті**

Виникнення та розвиток веслувальних видів спорту. Видатні спортсмени і тренери. Веслувальні види спорту в програмі Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи, Кубків світу. Значення Олімпійських ігор у розвитку веслувальних видів спорту. Сучасний стан і тенденції розвитку веслувальних видів спорту у світі та в Україні. Міжнародна федерація каное, Міжнародна федерація з веслування академічного, Європейська асоціація каное, Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України.

### **Тема лекції**

Історія розвитку веслувальних видів спорту. Міжнародні і національні органи управління у веслувальному спорті – 2 год.

### **Теми методичних занять**

1. Розвиток веслувальних видів спорту в Україні. Видатні спортсмени і тренери. Рівень досягнень спортсменів на сучасному етапі – 2 год.
2. Історія виникнення і розвитку міжнародної, європейської федерацій (FISA, ICF). Основні цілі, завдання та напрями діяльності міжнародних федерацій – 2 год.
3. Сучасний стан і тенденції розвитку веслувальних видів спорту у світі та в Україні – 2 год.

### **Тема семінарського заняття**

Історія виникнення веслувальних видів спорту. Структура й організація роботи міжнародної, європейської та національних федерацій веслувальних видів спорту – 2 год.

### ***Завдання для самостійної роботи***

1. Вивчення нормативно-правових актів сфери фізичної культури і спорту.
2. Основи діяльності Міжнародних спортивних федерацій із веслувальних видів спорту (FISA, ICF), історія їх виникнення та розвитку.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Дайте характеристику основних понять та термінів, що використовуються у веслувальному спорті?
2. Охарактеризуйте мету, завдання, зміст дисципліни?
3. Охарактеризуйте історичні етапи розвитку веслувальних видів спорту. Кого із видатних спортсменів і тренерів ви знаєте?
4. Які види веслувального спорту входять до програми Олімпійських ігор?
5. Охарактеризуйте структуру міжнародної федерації каное (ICF), міжнародної федерації веслування академічного (FISA).
6. Назвіть основні напрями роботи міжнародних федерацій із видів веслувального спорту та охарактеризуйте їх взаємодію з Міжнародним олімпійським комітетом (МОК).

### ***Приклади тестів для експрес-тестування***

#### **Тест 1**

**У якому році було засновано міжнародну федерацію з веслування на байдарках і каное:**

1. 1936 р.
2. 1924 р.
3. 1897 р.

#### **Тест 2**

**Коли було створено Всеросійський союз веслувальних суспільств із веслування академічного?**



1. 1908 р.
2. 1909 р.
3. 1901 р.

### **Тест 3**

**Які види веслувального спорту належать до безкочетових?**

1. Веслувальний слалом, кано-поло, швидкісний спуск, марафон, веслування на човнах «Дракон», фристайл, рафтинг.
2. Вітрильний спорт.
3. Веслування академічне.

### **Тест 4**

**У якому році веслування академічне було включено до програми Олімпійських ігор?**

1. 1896 р.
2. 1900 р.
3. 1902 р.

### **Тест 5**

**Які з видів веслувального спорту належать до кочетових?**

1. Веслування на байдарках, веслування на каное.
2. Веслувальний слалом, кано-поло, швидкісний спуск, марафон, веслування на човнах «Дракон».
3. Веслування академічне.

### **Тест 6**

**Як називається міжнародна федерація з веслування на байдарках і каное?**

1. FISA.
2. ICF.

### 3. FIBT

#### Тест 7

**Хто з українських спортсменів завоював золоту олімпійську медаль у байдарці-одиначці на дистанції 500 м?**

1. Катерина Куришко.
2. Ганна Балабанова.
3. Інна Осіпенко-Радомська.

#### Тест 8

**Визначте основні завдання дисципліни «Теорія і методика викладання обраного виду спорту»:**

- 1) Формування практичних навичок роботи у складі колеги суддів національних федерацій з видів веслувального спорту;
- 2) Опанування змісту теорії та методики викладання обраного виду спорту;
- 3) Усе зазначене вище.

**Рекомендовані джерела: 9, 21, 22, 23.**

***Нормативно-правові акти сфери фізичної культури і спорту.***

## Змістовий модуль 2

*Змагання та змагальна діяльність.*

*Організація та проведення змагань у веслувальних видах спорту*

### Тема 3

**Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків змагань). Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи, Олімпійських ігор**

Обсяг змагальної діяльності та реакція організму веслувальників на змагальні навантаження.

Структура змагальної діяльності. Особливості змагальної діяльності веслувальників різної кваліфікації.

Змагання та змагальна діяльність у веслувальних видах спорту.

Фактори, що впливають на змагальну діяльність веслувальників. Обсяг змагальних навантажень у веслувальних видах спорту. Особливості проведення офіційних міжнародних змагань у видах веслувального спорту.

Регламент проведення змагань. Організація і проведення змагань із веслувальних видів спорту.

### **Тема лекції**

Змагання та змагальна діяльність веслувальників - 2 год.

### **Теми методичних занять**

1. Змагальна діяльність і змагання у веслувальних видах спорту – 2 год.
2. Фактори, що впливають на змагальну діяльність веслувальників. Обсяг змагальних навантажень у веслувальних видах спорту – 2 год.

### **Теми практичних занять**

1. Особливості проведення офіційних міжнародних змагань у видах веслувального спорту – 2 год.
2. Регламент проведення змагань. Організація і проведення змагань із веслувальних видів спорту – 2 год.

### **Тема семінарського заняття**

Змагальна діяльність та змагання у веслувальних видах спорту – 2 год.

## **Тема 4**

### **Суддівство у видах веслувального спорту**

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

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

Засідання суддівської колегії, жеребкування, програма змагань відповідно до регламенту проведення змагань. Єдина спортивна класифікація України (нормативно-правова база).

Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст діючих правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань.

Забезпечення безпеки під час проведення змагань та навчально-тренувальних занять на воді.

Обов'язки та відповідальність за безпеку під час проведення занять на воді (спортсмена, тренера). Правила проведення занять.

Організація занять та безпека під час їх проведення.

Особистий контроль стану спортсмена.

Надання першої допомоги при нещасному випадку на воді.

Дії тренера та спортсмена у складних ситуаціях.

### **Тема лекції**

Суддівство у видах веслувального спорту – 2 год.

### **Теми методичних занять**

1. Складання календаря спортивно-масових заходів. Складання положення про змагання. Оформлення документації змагань – 2 год.
2. Розробка документації для проведення змагань. Комплектування суддівських бригад. Оформлення заявок на участь у змаганнях. Медичний контроль – 2 год.
3. Робота мандатної комісії. Комплектування складу суддівських бригад. Засідання головної суддівської колегії спільно із представниками команд. Жеребкування екіпажів (учасників змагань). Розподіл по заїздах і «водах» – 2 год.
4. Медична служба на змаганнях. Обов'язки рятувальної служби під час проведення змагань – 2 год.

5. Організація занять та безпека під час їх проведення. Відповідальність спортсмена та тренера під час проведення занять на воді. Особистий контроль стану спортсмена. Надання першої допомоги при нещасному випадку на воді. Дії тренера та спортсмена в складних ситуаціях – 2 год.

### **Теми практичних занять**

1. Реалізація теоретичного рівня знань та умінь студентів як судді під час роботи на різних ланках суддівства (на старті, на фініші, судді-арбітра тощо) – 6 год.
2. Складання календаря спортивно-масових заходів. Календар змагань, положення про змагання. Оформлення документації змагань – 4 год.
3. Розробка документації для проведення змагань. Комплектування суддівських бригад. Оформлення заявок на участь у змаганнях. Медичний контроль – 10 год.
4. Облік результатів змагань. Складання протоколів змагань. Підведення підсумків змагань – 10 год.
5. Суддівство студентами групи всеукраїнських змагань, змагань вищого навчального закладу, кафедри, академічної групи – 4 год.

### **Тема семінарського заняття**

Організація і проведення змагань у видах веслувального спорту – 2 год.

### ***Завдання для самостійної роботи***

1. Суддівська діяльність тренера-викладача з веслувальних видів спорту.
2. Скласти Положення про проведення змагань у веслувальних видах спорту.
3. Правила змагань із веслування на байдарках і каное.
4. Правила змагань із веслування академічного.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Охарактеризуйте документ «Правила змагань у веслувальних видах спорту». Визначте структуру правил змагань, загальні положення.

2. Охарактеризуйте зміст розділу «Програма, характер змагань, допуск спортивного інвентарю і обладнання до змагань».
3. Охарактеризуйте положення про змагання, його структуру, основні розділи.
4. Охарактеризуйте пункт правил «Права та обов'язки учасників змагань» у видах веслувального спорту.
5. Відповідно до розділу правил змагань «Суддівська колегія» охарактеризуйте загальні положення роботи суддівської колегії та її складу.
6. У чому полягає робота головного судді змагань? Які його права та обов'язки?.
7. Дайте характеристику роботи головного секретаря змагань, судді - стартера, судді на дистанції (арбітра).
8. Які основні положення документа – календаря спортивно-масових заходів з веслування?
9. Яка потрібна документація для організації та проведення змагань із веслувальних видів спорту?

### ***Вирішення ситуаційних завдань***

1. Ви суддя на старті. Один з учасників (команда) запізнився(лась) на «старт». Дії старшого судді на старті, головного судді змагань?
2. Учасник попереднього заїзду перевертається на відмітці дистанції 350 м. Чи має право даний учасник на подальшу участь у змаганнях?
3. Під час змагань відбувся «навал» човнів на дистанції понад 1000 м. Дії арбітра на дистанції?
4. Після заїзду відбувається зважування човнів. Маса каное-одиночки переможця змагань становить 11350 гр. Дії судді на зважуванні та головного судді змагань?
5. Командний екіпаж вийшов на старт у різній спортивній формі. Дії судді на старті, головного судді змагань?

6. Команда-переможниця змагань не з'явилась на нагородження. Дії головного судді змагань?
7. Спортсмен відмовився від участі у параді відкриття змагань. Ваші дії як головного судді змагань?
8. Ваші дії як арбітра у разі технічної невідповідності спортсмена?
9. Чи можливе зняття з заїзду екіпажу з невідповідним оформленням лопаті весел?
10. Ваші дії як арбітра у разі невиконання спортсменом вказівок під час заїзду.
11. Стерновий екіпажу має недостатню масу тіла – 53 кг. Чи дозволяється йому вдягти додатковий одяг масою 2 кг?
12. Спортсменка легкої ваги зважується у купальнику. Чи дозволить це контрольна комісія?
13. Чи може головна суддівська колегія, що обслуговує змагання, дозволити взяти участь у змаганнях окремим спортсменам молодшої вікової групи, що не оговорено у Положенні про змагання?
14. Під час проходження мандатної комісії допуск учасників до змагань однієї з команд не завірено лікарським закладом, але є підпис і печатка дільничного лікаря. Чи буде команда допущена до змагань? Дії представника команди у даній ситуації?
15. Під час проведення заїзду у веслуванні на байдарках і каное учасник порушив правило 5 метрів і заважав проходженню човна, що знаходився позаду. Проаналізуйте усі дії суддів, які відповідають за вирішення спірного питання.

### *Приклади тестів для експрес-тестування*

#### **Тест 1**

**За умовами проведення змагання у веслувальних видах спорту поділяються на:**

- 1) особисті, особисто-командні, командні;
- 2) місцеві, обласні, міжнародні;

3) всеукраїнські, першості, ігри молоді.

### **Тест 2**

**Максимальна довжина човнів (см) у байдарці-одиначці (к-1), байдарці-двійці (к-2), байдарці-четвірці (к-4) становить відповідно:**

- 1) 520, 650, 1100 см;
- 2) 540, 650, 1200 см;
- 3) 520, 630, 1150 см.

### **Тест 3**

**Максимальна довжина човнів (см) у каное-одиначці (с-1), каное-двійці (с-2), каное-четвірці (с-4) становить відповідно:**

- 1) 520, 650, 900 см;
- 2) 650, 1100, 340 см;
- 3) 520, 750, 1200 см.

### **Тест 4**

**Мінімальна маса (кг) у байдарці-одиначці (к-1), байдарці-двійці (к-2), байдарці-четвірці (к-4) становить відповідно:**

- 1) 12,18, 35 кг;
- 2) 12,18, 30 кг;
- 3) 16,20, 30кг.

### **Тест 5**

**Мінімальна маса (кг) в каное-одиначці (с-1), каное-двійці (с-2), каное-четвірці (с-4) становить відповідно:**

- 1) 15,18, 35 кг;
- 2) 12,19, 30 кг;
- 3) 16,20, 30кг.



### Тест 6

**Мандатна комісія змагань призначається комітетом змагань за погодженням колегії суддів і складається з:**

- 1) представника команди, головного судді змагань, лікаря змагань, головного секретаря змагань;
- 2) головного судді змагань, головного секретаря змагань, лікаря змагань, голови колегії суддів;
- 3) головного судді змагань, головного секретаря змагань, лікаря змагань, представника організації, що проводить змагання.

### Тест 8

**Кількісний склад суддівської колегії формується з урахуванням:**

- 1) кількості країн-учасниць;
- 2) кількості учасників, програми змагань;
- 3) призначеної суддівської бригади.

### Тест 9

**Відлік номерів (вод) на старті ведеться:**

- 1) зліва направо за напрямком руху човнів від старту до фінішу;
- 2) з права на ліво за напрямком руху човнів від старту до фінішу;
- 3) зліва направо за напрямком руху.

### Тест 10

**Учасник, який не з'явився вчасно на старт у веслувальних видах спорту (до початку вирівнювання), вважається таким:**

- 1) що запізнився стартувати і знімається з подальшої участі у даному виді програми;
- 2) що запізнився стартувати і знімається з подальшої участі у змаганнях;
- 3) дискваліфікується.

### Тест 11

**Дискваліфікація спортсмена - це :**

- 1) позбавлення учасника права брати участь у змаганнях;
- 2) позбавлення учасника права брати участь у одному з видів програми;
- 3) позбавлення учасника права брати участь у змаганнях з інших видів спорту.

### **Тест 12**

**За повторне порушення правил старту (другий фальстарт) будь-який учасник:**

- 1) дискваліфікується;
- 2) виключається із змагань у даного виду програми;
- 3) приймає участь у змаганнях без урахування вищезазначених дій.

### **Тест 13**

**Правило «5 метрів» не поширюється на:**

- 1) проходження дистанції 200 м;
- 2) проходження дистанції 1000;
- 3) проходження дистанції з роздільним стартом.

### **Тест 14**

**Правило «5 метрів» визначається:**

- 1) проходженням дистанції посередині дистанції;
- 2) не наближенням до другого учасника змагань ближче, ніж на 5 метрів;
- 3) шириною доріжки 4 метра.

### **Тест 15**

**Положення про змагання розсилається у відповідні зацікавлені спортивні організації за:**

- 1) 1 місяць;
- 2) 2 тижні;
- 3) 6 місяців.

### **Тест 16**

**Нагородження учасників змагань відбувається:**

- 1) відповідно до регламенту змагань;
- 2) під час офіційної церемонії;
- 3) наприкінці змагань.

### **Тест 17**

**Відповідальність за порушення (недотримання) правил безпеки під час проведення змагань несе:**

- 1) головний секретар;
- 2) головний суддя;
- 3) представник організації, що бере участь у змаганнях.

### **Тест 18**

**Документом, який висвітлює умови проведення конкретних змагань та їх правове оформлення, є:**

- 1) правила змагань;
- 2) положення про змагання;
- 3) 1 і 2 варіант.

***Рекомендовані джерела: 2, 5, 6, 21,22, 25.***

## **Змістовий модуль 3.**

*Основи техніки веслувального спорту*

### **Тема 5**

#### **Веслувальна біомеханічна система та її характеристика**

Зовнішні та внутрішні сили. Фазовий склад циклу гребка. Фізичні якості води. Закони гідродинаміки. Основи механіки веслування на суднах із кочетовими пристроями. 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 «Ч-В-В». Робота весла в системі «Ч-В-В». Загальна характеристика техніки веслування, принцип веслової локомоції. Системний підхід при визначенні основних закономірностей функціонування системи човен –веслувальник весло (Ч-В-В). Веслувальник в системі «Ч-В-В», як «жива істота». Фактори, що визначають техніку веслування. Закони гідродинаміки при функціонуванні системи «Ч-В-В». Основні закономірності гідростатики, умови взаємодії човна з потоком води. Особливості хвилеутворення. Аеродинамічний опір руху човна і веслувальника. Пропульсивний механізм гребка, просторова побудова гребка. Взаємодія сил, що виникають на лопаті весла. Фазовий характер веслування. Характеристика опорної та безопорної фаз гребка. Будова човна (основні розміри). Основи теорії плавання (плавучість, стійкість, управління човном). Гідродинамічні сили. Опір тертя, число Рейнольда. Потоки води: ламінарний, турбулентний. Опір форми. Хвильовий опір. Основні критерії ефективності системи рухів веслувальників.

### **Тема лекції**

Веслувальна біомеханічна система, її склад та функції – 2 год.

### **Теми методичних занять**

1. Закони та закономірності, що визначають роботу веслувальника, весла та рух човна. Закони та закономірності, що визначають основні технічні прийоми у веслувальних видах спорту. Закони механіки при функціонуванні системи «Ч-В-В». Робота весла в системі «Ч-В-В». – 2 год.
2. Загальна характеристика техніки веслування, принцип веслової локомоції. Системний підхід при визначенні основних закономірностей функціонування системи човен – веслувальник - весло (Ч-В-В). Веслувальник у системі «Ч-В-В», як «жива істота». Фактори, що визначають техніку веслування – 2 год.

3. Закони гідродинаміки при функціонування системи «Ч-В-В». Основи гідродинаміки руху веслувальних човнів – 2 год.

4. Фізичні якості води. Основні закономірності гідростатики, умови взаємодії човна з потоком води. Особливості хвилеутворення – 2 год.

5. Аеродинамічний опір руху човна і веслувальника. Пропульсивний механізм гребка, просторова побудова гребка. Взаємодія сил, що виникають на лопаті весла. Фазовий характер веслування. Характеристика опорної та безопорної фаз гребка – 2 год.

#### **Теми практичних занять**

1. Будова човна (основні розміри). Основи теорії плавання (плавучість, стійкість, управління човном) – 2 год.

2. Гідродинамічні сили. Опір тертя, число Рейнольда. Потоки води: ламінарний, турбулентний. Опір форми. Хвильовий опір – 2 год.

3. Основні критерії ефективності системи рухів веслувальників – 2 год.

#### **Тема семінарського заняття**

Аеродинамічний опір руху човна і веслувальника. Пропульсивний механізм гребка, просторова побудова гребка. Взаємодія сил, що виникають на лопаті весла – 2 год.

#### ***Завдання для самостійної роботи***

1. Закони та закономірності, що визначають роботу веслувальника, весла та рух човна.

2. Закони та закономірності, що визначають основні технічні прийоми у веслувальних видах спорту.

#### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Охарактеризуйте системний підхід при визначенні основних закономірностей функціонування системи «човен – весло – веслувальник».

2. У чому полягають фізичні властивості води? Які існують сили, що впливають на веслову біомеханічну систему?

3. Охарактеризуйте основні та допоміжні дії веслувальника, що визначають управління рухом човна під час тренування, змагання.
4. Які сили діють на човен, весло, веслувальника у веслуванні академічному?
5. Які сили діють на човен, весло, веслувальника у веслуванні на байдарках і каное?
6. Яка найбільш раціональна структура руху веслувальника, що спрямована на збільшення швидкості човна?
7. У чому полягає співвідношення часу підготовки і проводки весла від швидкості руху у веслуванні академічному з урахуванням човнів різного класу?
8. Визначте особливості руління та підрулювання у веслуванні на каное.

### ***Вирішення ситуаційних завдань***

1. Розрахуйте ритмічний показник веслування для четвірки розпашної без стернового (чоловіки), якщо час проводки становить 0,7 с, час підготовки - 1,13 с.
2. Розрахуйте величину сили опору пересуванню човна, якщо швидкість його становить 7 м/с. Яку рухову силу повинен розвивати спортсмен-веслувальник?
3. Розрахуйте ритмічний показник циклу гребка для веслувальників, що веслюють у каное-одиначці, якщо час початку проводки становить 5,4 с, проводки 40,9 с, кінця проводки 12,3 с, підготовка 41,4 с?

### ***Приклади тестів для експрес-тестування***

#### **Тест 1**

**Темп веслування це:**

- 1). співвідношення опорної та безопорної фаз гребка;
- 2). кількість гребків за одиницю часу;
- 3). співвідношення спортивного результату до довжини прокату.

### **Тест 2**

**До основних дій веслувальника належить:**

- 1) збереження рівноваги, утримування по курсу, виконання гребка;
- 2) збереження рівноваги, утримування по курсу, винос човна;
- 3) збереження рівноваги, збереження основної пози.

### **Тест 3**

**Яких сил, що впливають на веслувальну біомеханічну систему, не існує?**

- 1) зовнішніх;
- 2) внутрішніх;
- 3) координаційних.

### **Тест 4**

**Ритм веслування це:**

- 1) кількість гребків за одиницю часу;
- 2) співвідношення опорної та безопорної фази;
- 3) частина гребка виділена у часі.

### **Тест 5**

**Техніка веслування - це:**

- 1) взаємозв'язок елементів руху, що визначає їхню ефективність;
- 2) рух, що забезпечує рухливість човна в заданому напрямку;
- 3) застосування рухових дій, що забезпечує поступове переміщення човна та його утримування на заданому курсі.

### **Тест 6**

**Який повинен бути кут нахилу тулуба в робочій позі веслувальника на байдарках?**

- 1) близько  $0^\circ$ ;

- 2) близько  $10^\circ$ ;
- 3) залежить від варіанту посадки.

### **Тест 7**

**Які недоліки має посадка у човні з нахилом тулуба уперед?**

1. Зменшення амплітуди гребка.
2. Зменшення опори ніг.
3. Зменшення розвороту тулуба.

### **Тест 8**

**Яким часовим елементом веслувального циклу є час знаходження весла у повітрі?**

1. Фазою.
2. Періодом.
3. Циклом.

### **Тест 9**

**Які фази виділяють у циклі гребка?**

1. Захват, проводка, кінець проводки.
2. Захват, підтягування, відштовхування.
3. Можливі усі варіанти

### **Тест 10**

**Як потрібно ставити човен при посадці у човен на течії?**

1. Носом проти течії.
2. Носом за течією.
3. Не має значення.



### **Тест 11**

**Виявіть найбільш ефективне положення веслувальника на байдарках у стартовій позиції:**

- 1) лопать весла торкається води або частково погружено;
- 2) відповідає вихідному положенню;
- 3) відповідає робочій позі веслувальника.

### **Тест 12**

**Які основні компоненти виділяють у техніці старту?**

1. Стартове положення, стартова реакція, стартове прискорення.
2. Стартова реакція, початкове прискорення, тактичне прискорення.
3. Стартове положення, стартова реакція, технічне прискорення.

### **Тест 13**

**Що утворює веслову біомеханічну систему?**

1. Веслувальники та весла.
2. веслувальник, човен, весло.
3. Весло, човен.

### **Тест 14**

**Опір тиску (форми) у веслувальних човнах обумовлений:**

- 1) фізичними властивостями води;
- 2) плавністю їхніх обводів і іншими конструктивними особливостями;
- 3) хвилезростанням.

***Рекомендовані джерела: 5, 6, 51.***

## **Модуль II. Організація процесу підготовки у веслувальному спорті**

### **Змістовий модуль 4**

*Організація і проведення занять у веслувальному спорті.*

*Матеріально-технічне забезпечення підготовки у веслувальному спорті*

## **Тема 6**

### **Засоби та методи спортивної підготовки у веслувальному спорті**

Засоби і методи, що використовують у підготовці веслувальників різної кваліфікації на різних етапах багаторічної підготовки.

Засоби і методи спортивної підготовки, що використовують під час навчання техніки веслування у водних видах спорту. Підбір вправ для розвитку фізичних якостей. Підбір вправ на цілісне виконання та по частинах рухових дій.

### **Тема лекції**

Засоби та методи спортивної підготовки веслувальників – 2 год.

### **Теми методичних занять**

1. Засоби та методи спортивної підготовки у видах спортивного веслування – 2 год.
2. Підбір вправ для розвитку фізичних якостей. Підбір вправ (по 10):  
а) спеціальних, б) змагальних, в) загальнорозвиваючих, спеціально-підготовчих, допоміжних – 2 год.
3. Підбір вправ на цілісне виконання та по частинах рухових дій – 2 год.

### **Тема практичного заняття**

Підбір засобів та методів для розвитку фізичних якостей веслувальників – 4 год.

### **Тема семінарського заняття**

Засоби і методи, що використовують у підготовці веслувальників різної кваліфікації та на різних етапах багаторічної підготовки – 2 год.

## **Тема 7**

### **Основи й організація навчальних занять у веслувальних видах спорту**

Типи й організація занять у видах веслувального спорту. Загальна структура заняття. Основна педагогічна спрямованість занять у

веслувальних видах спорту. Методи організації спортсменів. Умови підвищеної безпеки під час проведення занять на воді. Заходи безпеки. Організаційні фактори, що забезпечують ефективність навчально-тренувального процесу.

Форма конспекту уроку (підготовчої, основної, заключної частин заняття). Розминка. Закономірності побудови розминки. Структура і зміст розминки у веслувальному спорті. Особливості передзмагальної розминки у веслувальних видах спорту.

### **Теми методичних занять**

1. Форми організації навчально-тренувального процесу. Типи занять – 2 год.
2. Методи організації спортсменів. Умови підвищеної безпеки під час проведення занять на воді. Заходи безпеки – 2 год.
3. Організаційні фактори, які забезпечують ефективність навчально-тренувального процесу – 2 год.
4. Форма конспекту уроку (підготовчої, основної, заключної частин заняття). Розминка. Закономірності побудови розминки. Структура і зміст розминки у веслувальному спорті. Особливості передзмагальної розминки у веслувальних видах спорту – 4 год.

### **Тема практичного заняття**

Написання студентами конспектів занять різної спрямованості. Проведення студентами підготовчої частини заняття. Аналіз підготовчої частини заняття (виховне, освітнє, оздоровче завдання) – 8 год.

## **Тема 8**

**Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті**

Спортивний інвентар, екіпіровка спортсменів, облаштування місць проведення змагань і тренувань, тренажери та додаткові пристрої, що використовують у підготовці веслувальників.

Сучасні водно-спортивні арени. Виготовлення та наладка спортивного приладдя у видах веслувального спорту. Облаштування змагальної дистанції (види змагальних дистанцій) у видах веслувального спорту. Споруди для занять веслувальним спортом (веслувальні станції, елінги, зимові веслувальні басейни).

Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті. Дистанція для змагань із веслувального спорту, її обладнання.

Використання тренажерів та додаткових пристроїв під час проведення змагань та навчально-тренувального процесу (concept-2, concept-Dino, paddle-elite).

Провідні фірми-виробники сучасного спортивного інвентарю з веслування (Empaher, Fillipi, Concept, Martinolli, Bracha, Plastex, Vaida, Nelo).

### **Теми методичних занять**

1. Інвентар у веслувальному спорті: а) для веслування на байдарках і каное, веслувального слалому; б) для веслування академічного. Обладнання місць проведення занять з веслувального спорту. Спортивні споруди у веслувальному спорті. Веслувальні бази. Елінги для збереження веслувальних човнів. Зимові веслувальні басейни – 2 год.
2. Дистанція для змагань із веслувального спорту, її обладнання – 2 год.

### **Тема семінарського заняття**

Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті – 2 год.

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Техніка безпеки під час проведення занять та змагань на воді.

2. Тренажери та додаткові пристрої для проведення змагань та навчально-тренувального процесу веслувальників.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Які існують форми та види занять у веслувальному спорті?
2. Охарактеризуйте організацію та структуру занять у веслувальному спорті.
3. Назвіть основну організаційно-методичну документацію, що ведеться під час проведення занять.?
4. Які основні вимоги до веслувальних стадіонів? Охарактеризуйте споруди, що входять до складу спеціалізованого водного спортивного комплексу з веслувальних видів спорту?
5. Які вимоги висуваються до критих веслувальних басейнів? Назвіть їх основні параметри.
6. Охарактеризуйте облаштування веслувальної дистанції (веслування на байдарках і каное, веслування академічне) та особливості навісної і плавальної розмітки дистанції.
7. Наведіть приклади допоміжних приміщень та пристроїв веслувальних баз. Назвіть основні технічні параметри та вимоги до елінгів.
8. Наведіть приклади провідних спортивних фірм, що виготовляють спортивний інвентар та спорядження у веслуванні на байдарках і каное та веслуванні академічному?

### ***Вирішення ситуаційних завдань***

1. Під час тренування човен спортсмена перевернувся посередині водної акваторії. Дії тренера і спортсмена у даній ситуації?
2. Спортсмен-веслувальник під час тренування потрапив у воду, температура якої становить 12°. Як потрібно себе вести у даній ситуації?
3. Як можна вирішити проблему потрапляння спортсменів до стартової зони, якщо веслувальний канал не має обвідного каналу?

4. Як можна вирішити проблему головному судді змагань, якщо у фінальному заїзді заявлено 10 учасників у веслуванні на байдарках і каное?

### ***Приклади тестів для експрес-тестування***

#### **Тест 1**

**Які види занять існують у веслувальних видах спорту?**

1. навчальні, навчально-тренувальні.
2. Контрольні, змагальні, тренувальні.
3. Всі перераховані.

#### **Тест 2**

**Заняття у веслувальних видах спорту складається з:**

- 1) трьох частин;
- 2) чотирьох частин;
- 3) двох частин.

#### **Тест 3**

**Різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності веслувальників,- це:**

- 1) засоби спортивної підготовки;
- 2) принципи спортивної підготовки;
- 3) методи спортивної підготовки.

#### **Тест 4**

**Якого методу спортивної підготовки не існує?**

1. Імітаційного.
2. Практичних вправ.
3. Словесного.

### **Тест 5**

**Модель тренувального заняття складається з:**

- 1) трьох складових;
- 2) дев'яти складових ;
- 3) двох складових.

### **Тест 6**

**Навчально-тренувальне заняття кваліфікованих веслувальників складається з:**

- 1) двох частин;
- 2) трьох частин ;
- 3) чотирьох частин.

### **Тест 7**

**До регульованих параметрів інвентарю з веслування академічного відносять:**

- 1) висоту тяги, кут накриття весла, внутрішній важіль, відстань до підніжки, ширину виносу кочетів, положення ползків, глибину й нахил підніжки;
- 2) кут накриття весла, ширину виносу кочетів, глибину й нахил підніжки;
- 3) висоту тяги, кут накриття весла.

### **Тест 8**

**Веслувальний човен повинен відповідати наступним вимогам:**

- 1) міцність корпусу човна, відсутність перекручувань його форми й відсутність пошкодження в ньому ;
- 2) міцність і достатня твердість кронштейнів із вертлюгами, шпангоутів і підніжки; легкість прокату рухомого сидіння ;
- 3) легкість обертання вертлюгів і відсутність люфту в осях.

### **Тест 9**

**Весло повинне відповідати наступним технічним вимогам:**

- 1) відсутність викривлень держака весла;
- 2) однакові балансування, маси, твердість і кут нахилу лопаті правого і лівого весел (кут між лопаткою й опорною площиною);
- 3) балансування весла повинне також забезпечувати повне, але не зайве занурення лопаті у воду.

### **Тест 10**

**Скільки доріжок має веслувальна дистанція для проведення змагань із веслування академічного?**

1. 9.
2. 8.
3. 6.

### **Тест 11**

**Скільки доріжок має веслувальна дистанція для проведення змагань із веслування на байдарках і каное?**

1. 6.
2. 8.
3. 9.

### **Тест 12**

**Заняття комплексної спрямованості у веслувальному спорті характеризуються:**

- 1) одночасним розвитком рухових якостей і здатностей з послідовним вирішенням завдань;
- 2) одночасним розвитком рухових якостей і здатностей із паралельним вирішенням завдань;
- 3) 1 і 2 варіанти.



*Рекомендовані джерела: 1, 4, 5, 6, 8, 11, 19, 21, 22, 23, 49.*

## **Змістовий модуль 5**

*Науково-дослідна робота студентів*

### **Тема 9**

#### **Науково-дослідна робота студентів**

Організація науково-дослідної роботи студентів з урахуванням етапів (років) навчання. Формування теми, мети, завдання та актуальності наукової роботи. Характеристика методів досліджень. Взаємозв'язок методів досліджень із теорією та методикою тренування.

Студентський науковий гурток та характеристика його діяльності.

Курсові роботи студентів. Завдання, організація, етапи роботи. Основні розділи роботи. Характеристика розділів роботи. Робота з літературними джерелами.

#### **Теми методичних занять**

1. Визначення теми, мети, завдань та актуальності наукової роботи – 2 год.
2. Характеристика методів наукових досліджень – 2 год.
3. Структура та вимоги написання кваліфікаційних робіт – 2 год.
4. Організація науково-дослідної роботи студентів на кафедрі водних видів спорту – 2 год.

#### **Тема практичного заняття**

Пошукові системи, бібліографія, анотація на науково-методичну літературу. Вивчення науково-методичних літературних джерел та пошук наукової інформації в глобальній мережі «Internet» – 2 год.

#### **Тема семінарського заняття**

Завдання, організація, етапи виконання курсової роботи. Основні розділи курсової роботи. Характеристика розділів роботи. Вимоги до оформлення курсової роботи – 2 год.

### *Завдання для самостійної роботи*

1. Організація та методи наукових досліджень у спорті.
2. Складання бібліографії відповідно до теми курсової роботи.
3. Складання індивідуального плану написання курсової роботи.

### *Контрольні запитання та завдання*

1. Назвіть вимоги до написання курсової роботи.
2. Охарактеризуйте складові курсової роботи (вступ, основна частина, висновки).
3. Охарактеризуйте розділ курсової роботи - "огляд сучасної науково-методичної літератури".
4. Які існують основні правила оформлення курсової роботи?
5. Що таке алгоритм написання курсової роботи?

### *Вирішення ситуаційних завдань*

Вам необхідно визначити актуальність вибраної теми курсової роботи. Які ваші дії з вибору теми?

*Рекомендовані джерела: 5, 6, 14, 15, 43*

### **Розподіл балів, що присвоюються студентам I курсу**

ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3	МТС (мод.тест за I семестр)	За I модуль	ЗМ 4			ЗМ 5	МТС (мод.тест за II семестр)	За II модуль
<b>Модуль I</b>						<b>Модуль II</b>						
22 бали		34 бали		34 бали	<b>10</b>	<b>100</b>	60 балів			30 балів	<b>10</b>	<b>100</b>
T 1	T 2	T3	T 4	T 5			T6	T7	T8	T9		
10	12	12	22	34			24	21	15	30		

## II курс

### Модуль III. Види підготовки спортсменів у веслувальному спорті

#### Змістовий модуль 6

*Основи підготовки спортсменів у веслувальному спорті. Цілі, завдання і принципи спортивної підготовки. Види підготовки*

#### Тема 10

#### **Характеристика спортивної підготовки у веслувальному спорті**

Цілі, завдання і принципи спортивної підготовки. Види підготовки та їх характеристика (технічна, фізична, тактична, психологічна, інтегральна, теоретична). Завдання спортивної підготовки веслувальників різної кваліфікації.

#### **Тема лекції**

Види підготовки та їх характеристика у веслувальному спорті – 2 год.

#### **Теми методичних занять**

1. Цілі, завдання, принципи спортивної підготовки. Дидактичні принципи спортивного тренування у підготовці веслувальників – 2 год.
2. Фізична підготовка у веслувальному спорті – 2 год.
3. Психологічна, тактична, технічна, теоретична та інтегральна підготовка веслувальників різної кваліфікації – 4 год.

#### **Тема практичного заняття**

Завдання спортивної підготовки веслувальників різної кваліфікації – 2 год.

#### **Тема семінарського заняття**

Види підготовки та їх характеристика у веслувальному спорті – 2 год.

#### **Завдання для самостійної роботи**

Види підготовки та їх характеристика у веслувальному спорті.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. У чому полягає мета спортивної підготовки у веслувальних видах спорту?
2. Визначте зміст основних видів підготовки відповідно до завдань етапу підготовки спортсменів.
3. Охарактеризуйте специфічні принципи спортивної підготовки у веслувальних видах спорту.
4. Дайте характеристику дидактичних принципів підготовки у веслувальному спорті.

### ***Приклади тестів для експрес-тестування***

#### **Тест 1**

**Різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності веслувальників, - це:**

- 1) засоби спортивної підготовки;
- 2) принципи спортивної підготовки;
- 3) методи спортивної підготовки

#### **Тест 2**

**Який вид спортивної підготовки застосовують у передзмагальному та змагальному мезоциклі?**

1. тактичну.
2. теоретичну.
3. інтегральну.

#### **Тест 3**

**Вивчення, закріплення та удосконалення рухових дій спортсмена-веслувальника передбачає:**

- 1) фізична підготовка;
- 2) технічна підготовка;
- 3) психологічна підготовка

#### **Тест 4**

**Метою спортивної підготовки є:**

1. досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної підготовленості;
2. досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня психологічної підготовленості, обумовленої специфікою виду спорту;
3. досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості, обумовленої специфікою виду спорту і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

#### **Тест 5**

**Окрема група завдань, що об'єднує якості, уміння, навички, знання і досвід, пов'язаних із різними сторонами підготовленості, вирішується у процесі:**

- 1) фізичної підготовки ;
- 2) психологічної підготовки;
- 3) інтегральної підготовки.

#### **Тест 6**

**Способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, уміннями і навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд, - це:**

- 1) засоби спортивної підготовки;
- 2) принципи спортивної підготовки;
- 3) методи спортивної підготовки

***Рекомендовані джерела:5,6,21,22,23,31.***

### **Змістовий модуль 7**

*Навантаження, стомлення і відновлення у веслувальному спорті*

## **Тема 11**

### **Навантаження, стомлення і відновлення у веслувальному спорті**

Характеристика навантажень та їх компоненти. Вплив навантажень на організм веслувальників різної кваліфікації. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Характеристика стомлення і відновлення після навантажень у веслувальному спорті.

Тренувальні навантаження. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження. Закономірні взаємозв'язки між навантаженням і адаптацією. Основні прояви впливу навантаження на організм спортсменів.

Характеристика навантажень. Вплив навантажень на організм веслувальників різної кваліфікації і рівня підготовленості. Контроль тренувальних і змагальних навантажень веслувальників різної кваліфікації.

Стомлення у спорті. Характерні ознаки стомлення у веслувальному спорті. Планування раціонального режиму роботи і відпочинку в системі підготовки веслувальників.

### **Теми методичних занять**

1. Характеристика навантажень, що застосовуються у веслувальному спорті – 4 год.
2. Оцінка зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження - 2 год.
3. Ознаки стомлення та їх врахування у тренувальному процесі веслувальників – 2 год.
4. Планування раціонального режиму роботи і відпочинку в системі підготовки веслувальників – 4 год.

### **Тема практичного заняття**

Тренувальне навантаження та його компоненти – 4 год.

### **Тема семінарського заняття**

Контроль тренувальних і змагальних навантажень веслувальників різної кваліфікації – 2 год.

### *Завдання для самостійної роботи*

Навантаження в системі підготовки спортсменів у веслувальних видах спорту.

### *Контрольні запитання та завдання*

1. Охарактеризуйте компоненти тренувальних навантажень, що визначають їхню величину та спрямованість у веслувальному спорті.
2. Назвіть основні види навантаження та охарактеризуйте їх.
3. Назвіть основні симптоми стомлення що виникають при фізичних навантаженнях у веслувальних видах спорту.
4. Які існують заняття у веслувальному спорті (відповідно до спрямованості) відповідно до завдань, що ставляться?
5. Що таке зовнішня та внутрішня сторони навантаження? Назвіть їхні показники.

### *Приклади тестів для експрес-тестування*

#### **Тест 1**

**Які показники величини навантаження належать до зовнішньої сторони?**

- 1) частота серцевих скорочень.
- 2) концентрація молочної кислоти у крові спортсмена.
- 3) обсяг роботи в кілометрах за тренування.

#### **Тест 2**

**Які показники величини навантаження належать до внутрішньої сторони?**

- 1) величина і характер зусиль, що розвиває веслувальник;
- 2) частота дихання;
- 3) 1 і 2 відповіді.

**Тест 3**

**Які існують тренувальні заняття у веслувальному спорті відповідно до спрямованості?**

1. комплексної.
2. вибіркової.
3. 1 і 2 варіант.

***Рекомендовані джерела:5,6,21,22,23.***



## **Змістовий модуль 8**

### *Технічна підготовка веслувальників. Тактика та тактична підготовка веслувальників*

#### **Тема 12**

##### **Основи технічної підготовки веслувальників**

Удосконалення технічної підготовки у веслувальному спорті. Визначення поняття техніка, технічна підготовка, технічна підготовленість веслувальника. Структура технічної підготовленості. Базові та додаткові рухи. Контроль технічної підготовленості у веслувальному спорті.

Технічна підготовка в системі спортивної підготовки. Структура технічної підготовленості (базові та додаткові рухи). Результативність техніки (стабільність, ефективність, варіативність, економічність, мінімальна тактична інформативність).

Характеристика методів оцінки оволодіння технікою у веслувальних видах спорту (педагогічні, інструментальні методи). Контроль технічної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки.

Контроль загальної координаційної структури рухів веслувальників.

Контроль динамічної структури рухів веслувальників (зусилля на веслі, зусилля на підніжці, зусилля на сидінні тощо).

Контроль просторової структури рухів веслувальника (довжина заносу весла, довжина проводки, довжина під'їзду, розмах-обертання тулуба тощо).

Фактори, які визначають ефективність управління технічною підготовкою веслувальника. Місце і роль тренера у процесі управління технічною підготовкою веслувальника.

Контроль ефективності управління технічною підготовкою веслувальників – педагогічні та інструментальні методи. Методика збирання та обробки інформації.

#### **Тема лекції**

Технічна підготовка веслувальників – 2 год.

### **Теми методичних занять**

1. Структура техніки веслування (базові та додаткові рухи). Результативність техніки (стабільність, ефективність, варіативність, економічність, мінімальна тактична інформативність). Характеристика педагогічних методів оцінки оволодіння технікою у веслувальних видах спорту (педагогічне спостереження, визначення темпу, ритму, прокату човна, коефіцієнта технічності) – 2 год.
2. Фактори, що визначають ефективність управління технічною підготовкою веслувальника. Місце і роль тренера у процесі управління технічною підготовкою веслувальника – 2 год.
3. Контроль ефективності управління технічною підготовкою веслувальників: педагогічні та інструментальні методи. Методика збирання та обробки інформації – 2 год.

### **Теми практичних занять**

1. Визначення темпу і ритму веслування. Визначення прокату човна за один цикл – 2 год.
2. Визначення коефіцієнта технічності. Визначення зусилля на веслі, підніжці, кочеті. Визначення часу проходження відрізків дистанції – 2 год.

### **Тема семінарського заняття**

Технічна підготовка в системі підготовки веслувальників – 2 год.

## **Тема 13**

### **Основи тактичної підготовки веслувальників**

Тактика змагальної діяльності у веслувальному спорті. Тактичні варіанти проходження змагальної дистанції у веслувальних видах спорту (з рівномірною швидкістю, з високою швидкістю в першій половині дистанції, з високою швидкістю в першій і останній частинах дистанції, з постійним зростанням швидкості протягом всієї дистанції, з постійною варіативністю швидкості протягом всієї дистанції). Фактори, що

визначають ефективність управління тактичною підготовкою веслувальника. Основні тенденції удосконалення тактичної підготовки.

#### **Теми методичних занять**

1. Тактика змагальної діяльності у веслувальному спорті – 2 год.
2. Фактори, що визначають ефективність управління тактичною підготовкою веслувальника – 2 год.
3. Основні тенденції удосконалення тактичної підготовки – 2 год.

#### **Тема практичного заняття**

Характеристика тактичних варіантів проходження змагальної дистанції у веслувальних видах спорту - 4 год.

#### **Тема семінарського заняття**

Тактична підготовка в системі підготовки веслувальників – 2 год.

#### ***Завдання для самостійної роботи***

1. Особливості технічної підготовки у веслувальному спорті.
2. Основні тенденції удосконалення тактичної підготовки веслувальників.

#### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Назвіть основні закони, що лежать в основі раціональної техніки веслування.
2. Дайте визначення терміна - "техніка веслування".
3. Що таке стиль веслування?
4. Охарактеризуйте особливості технічної підготовки у веслувальному спорті.
5. Назвіть основні характеристики структури гребка?
6. Охарактеризуйте фазово-ритмову структуру гребка?
7. Охарактеризуйте просторово-динамічну структуру гребка?
8. Дайте характеристику темпу, ритму, прокату човна?
9. Які зміни ритмової структури гребка спостерігаються зі зростанням спортивної кваліфікації?

10. Охарактеризуйте динамічну структуру гребка, назвіть її найважливіші важливі динамічні показники.
11. Охарактеризуйте координаційну структуру гребка та її основні показники.
12. Наведіть приклади часових, просторових, динамічних показників техніки веслування?
13. Охарактеризуйте особливості техніки старту, фінішу у веслуванні академічному, веслуванні на байдарках і каное та веслувальному слаломі, часові та силові характеристики рухів.
14. Назвіть основні тактичні варіанти проходження дистанції у веслувальному спорті.
15. Охарактеризуйте тактичний варіант проходження дистанції «з прискоренням по дистанції».
16. У чому полягає ефективність техніки веслування? Чим вона обумовлена?
17. У чому полягає результативність техніки веслування? Чим вона обумовлена?
18. Дайте визначення понять: «гребок», «довжина гребка», «кут нахилу води», «прокат», «темп», «ритм», «зусилля на веслі».

### ***Вирішення ситуаційних завдань***

1. Спортсмени пройшли дистанцію 500 м за 2 хв. Перший спортсмен веслував з темпом 90 гребків за хв. (байдарка). Другий спортсмен - з темпом 80 гребків за хв. Який спортсмен пройшов дистанцію ефективніше?
2. Спортсмен пройшов дистанцію 1000 м з кількістю гребків 125 за хв. Розрахуйте прокат човна.
3. Ви готуєте спортсмена на дистанцію 200 м у веслуванні на байдарках і каное. Вам необхідно підібрати тактичний варіант проходження дистанції.

Які характеристики ви врахуєте, підбираючи варіант для конкретного спортсмена? Відповідь обґрунтуйте.

*Приклади тестів для експрес-тестування*

**Тест 1**

**Які сили впливають на човен у спокої?**

1. сила тиску, що включає масу веслувальників у човні, та маса човна.
2. виштовхувальна сила човна.
3. 1 і 2 варіанти.

**Тест 2**

**Від чого залежить швидкість човна?**

1. від швидкості руху маси тіла веслувальника навколо вертикальної осі.
2. від співвідношення опорної та безопорної фаз гребка.
3. від величини сили тяжіння.

**Тест 3**

**Які виділяють фази формування тактичних дій у веслувальних видах спорту:**

1. Аналіз змагальної ситуації та вирішення конкретного тактичного завдання.
2. Виконання тактичного плану.
3. 1 і 2 варіант.

**Тест 4**

**За допомогою яких методів можна оцінити ефективність тактичних дій у веслувальних видах спорту?**

1. Метод візуального спостереження з використанням відеозйомки.
2. Метод виміру часових показників проходження окремих відрізків дистанції (100, 250, 500 м) з підрахунком темпу веслування та метод аналізу даних при використанні різних варіантів проходження дистанції.

3. 1 і 2 варіанти.

### **Тест 5**

**Який тактичний варіант проходження дистанції понад 10 000 м найбільше використовується у змаганнях?**

1. Тактика лідирування.
2. Тактика очікування.
3. 1 і 2 варіанти.

### **Тест 6**

**Які основні компоненти виділяють в техніці старту?**

1. Стартове положення, стартова реакція, стартове прискорення.
2. Стартова реакція, початкове прискорення, тактичне прискорення.
3. Стартове положення, стартова реакція, технічне прискорення.

### **Тест 7**

**Яка основна мета тактичного варіанту прискорення на старті на дистанції 500, 1000 м у веслуванні на байдарках і каное?**

1. Реалізація швидкісних можливостей.
2. Вихід на домінуючу позицію.
3. Непотрапляння в умови хвилеутворення.

### **Тест 8**

**Педагогічні методи інтегральної оцінки техніки веслування включають:**

- 1) вимірювання прокату, коефіцієнт технічності, експертна оцінка техніки веслування;
- 2) опрацювання планів підготовки, індексу напруженості;
- 3) вимірювання максимального споживання кисню, концентрація лактату.

## Тест 9

**Який темп показують веслувальники на байдарках на старті?**

1. До 140-150 уд<sup>-1</sup>.
2. До 120 уд.хв<sup>-1</sup>.
3. До 90 уд.хв<sup>-1</sup>.

**Рекомендовані джерела: 5,6,11,21,22,23, 27, 32,51.**

## Змістовий модуль 9

*Навчання техніці у веслувальних видах спорту*

### Тема 14

#### Навчання техніки у веслувальному спорті

Навчання техніки у веслувальному спорті. Основні дидактичні принципи та зміст побудови процесу навчання. Формування рухових навичок у веслувальному спорті. Етапи навчання та їх характеристика. Основні помилки у навчанні техніки у веслувальному виді спорту.

Використання дидактичних методів при навчанні – свідомості, всебічності, активності, наочності, доступності, міцності, систематичності та індивідуалізації.

Фази формування рухової навички.

Етапи навчання та їх характеристика, цілі і завдання. Засвоєння методики навчання (ознайомлення з інвентарем та його підбір, оволодіння балансом, формування уявлення про траєкторію руху лопаті весла на суші та на плотах, поняття темпу і ритму веслування, оволодіння навичкою створення опору лопаті весла у воді, веслування з різною швидкістю, досягнення стабільності рухів при виконанні гребка в цілому, навчання ритму веслування, темпу веслування, веслування у різних погодних умовах, навчання виконання старту та фінішу, веслування з різною швидкістю, оволодіння технікою веслування у командних екіпажах). Використання імітаційних вправ на суші у процесі навчання техніки у веслувальному спорті.

## Основні помилки при навчанні техніки у веслувальному спорті.

### **Тема лекції**

Навчання техніки у веслувальному спорті. Основні дидактичні принципи та зміст побудови процесу навчання. Формування рухових навичок у веслувальному спорті. Етапи навчання та їх характеристика – 2 год.

### **Теми методичних занять**

1. Фази формування рухової навички з урахуванням особливостей веслувального спорту – 2 год.
2. Етапи навчання та їх характеристика, цілі і завдання, основні засоби, що використовуються у ході вирішення завдань етапів навчання – 2 год.
3. Засвоєння методики навчання (ознайомлення з інвентарем та його підбір відповідно до антропометричних критеріїв, оволодіння балансом, засвоєння траєкторії руху лопаті весла на суші та на навчальних плотах, створення уявлення про темп і ритм веслування, оволодіння навичкою створення опору лопаті весла у воді, веслування з різною швидкістю, досягнення стабільності рухів при виконання гребка в цілому, навчання ритму веслування, темпу веслування, веслування у різних погодних умовах, навчання виконанню старту та фінішу, веслування з різною швидкістю, оволодіння технікою веслування у командних екіпажах) – 2 год.
4. Основні помилки при навчанні техніки у веслувальному спорті – 2 год.

### **Теми практичних занять**

1. Проведення занять з метою навчання основ техніки у веслувальних видах спорту – 10 год.
2. Написання конспектів занять із поставленим завданням – засвоєння елементів техніки веслування – 2 год.
3. Аналіз помилок при навчанні техніки у веслувальних видах спорту – 2 год.

### **Тема семінарського заняття**



Дидактичні принципи навчання у веслувальному спорті. Фізіологічні основи формування рухових дій. Етапи навчання у веслувальних видах спорту – 2 год.

### ***Завдання для самостійної роботи***

1. Етапи навчання техніки веслувального спорту та їх характеристика.
2. Основні засоби навчання техніки та помилки, характерні для першого етапу навчання.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Охарактеризуйте фази формування рухової навички спортсменів у веслувальному спорті.
2. Охарактеризуйте основні етапи процесу навчання техніки у веслувальному спорті.
3. Назвіть етап первинного навчання техніки, основні завдання, особливості. Наведіть приклади вправ, що використовуються на даному етапі.
4. Дайте характеристику етапу поглибленого вивчення структури рухів. Наведіть приклади вправ, що використовуються на даному етапі.
5. Дайте характеристику етапу вдосконалення елементів техніки веслування. Наведіть приклади вправ, що використовуються на даному етапі.
6. Охарактеризуйте етап формування індивідуального стилю веслування.
7. Які існують основні помилки у веслуванні на байдарках і каное? Які шляхи їх подолання?
8. Які існують основні помилки у веслуванні академічному. Шляхи їх подолання?
9. Які існують засоби і методи, що використовуються на етапі початкового навчання техніки веслування на байдарках і каное?

10. Які характерні помилки в техніці веслування при її удосконаленні? Які шляхи їх усунення?

***Вирішення ситуаційних завдань:***

1. Спортсмен - веслувальник не може оволодіти балансом при навчанні техніки на каное. Які вправи ви застосуєте для вирішення даного завдання?
2. У спортсмена постійно виникає помилка «промашка весла» при веслуванні у четвірці – парній. Які ви застосуєте засоби і методи для виправлення даної помилки?
3. Які застосовуються засоби і методи для виправлення групи помилок, пов'язаних із нераціональною координацією рухів ніг, рук, тулуба веслувальника-академіста?
4. Які ви застосуєте засоби і методи для виправлення групи помилок, пов'язаних з непостійною величиною зусиль на веслі при навчанні техніки веслування на каное?

***Приклади тестів для експрес-тестування***

**Тест 1**

**Головним завданням етапу початкового навчання є:**

- 1) навчання основ техніки веслування, вдосконалення фізичного розвитку тих, хто займається;
- 2) закріплення рухової структури гребка;
- 3) формування специфічного м'язового чуття.

**Тест 2**

**Скільки існує етапів навчання у веслувальному спорті?**

1. 4.
2. 6.
3. 3.

### **Тест 3**

**Головним завданням етапу початкового навчання у веслувальному спорті є:**

- 1) ознайомлення з технікою веслування, створення початкового уявлення про техніку рухів, навчання основ техніки веслування;
- 2) закріплення рухової структури гребка;
- 3) формування специфічних м'язового чуття.

### **Тест 4**

**Які існують помилки, що зустрічаються при веслуванні на байдарках і каное?**

1. Заздолегить зігнута рука у ліктьовому суглобі, проводка, глибоко занурена лопать у воду.
2. Робота руками під час виконання фази проводки за рахунок м'язів рук.
3. Все зазначене.

### **Тест 5**

**Поставлені завдання - вибір спеціалізації, досягнення стабільності виконання м'язових зусиль, удосконалення вміння управляти човном, оволодіння темпом і ритмом - належить до етапу:**

- 1) початкового навчання;
- 2) поглибленого вивчення структури рухів;
- 3) удосконалення командної й індивідуальної техніки рухів.

### **Тест 6**

**Велике напруження м'язів тулуба як наслідок поганого володіння балансом відносять до помилок:**

- 1) під час виконання захвату;
- 2) під час виконання кінця проводки;
- 3) основного положення.

## Тест 7

**Вивчення, закріплення та удосконалення рухових дій спортсмена - веслувальника передбачає:**

- 1) фізична підготовка;
- 2) технічна підготовка;
- 3) психологічна підготовка.

**Рекомендовані джерела:5,6,8,12,,19,20-23,31,45.**

## **Модуль IV. Фізична підготовка спортсменів у веслувальному спорті**

### **Змістовий модуль 10**

*Фізична підготовка у веслувальному спорті. Контроль за розвитком фізичних якостей веслувальників*

### **Тема 15**

**Розвиток силових здатностей та основні напрями силової підготовки веслувальників**

Характеристика сили та факторів, що її обумовлюють. Методика розвитку сили. Силова підготовка на суші. Контроль силової підготовки у веслувальному спорті. Підбір вправ, складання моделей тренувальних занять та написання конспектів уроку для розвитку сили у веслувальників залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів. Основні засоби спортивної підготовки, що використовують для розвитку сили у веслувальників

### **Тема лекції**

Розвиток фізичних якостей спортсменів у веслувальному спорті – 4 год.

### **Теми методичних занять**

1. Характеристика компонентів спеціальної силової підготовки веслувальників. Методика розвитку та контроль силових якостей у

спортсменів - веслувальників (для оцінки максимальної сили, силової витривалості, швидкісної сили) – 2 год.

2. Підбір вправ, складання моделей тренувальних занять та написання конспектів уроку для розвитку сили у веслувальників залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів – 2 год.

### **Тема практичного заняття**

Самостійне проведення основної частини навчально-тренувального заняття з метою розвитку силових якостей спортсменів – 6 год.

### **Тема семінарського заняття**

Основні засоби спортивної підготовки, що використовують для розвитку сили у веслувальників – 2 год.

## **Тема 16**

### **Методика розвитку швидкісних можливостей**

Елементарні та комплексні прояви розвитку швидкісних можливостей. Фактори, що лімітують прояв швидкісних можливостей. Методика розвитку швидкісних можливостей. Засоби, спрямовані на розвиток швидкісних можливостей. Визначення рівня швидкісних здатностей спортсменів (максимальна швидкість подолання короткого відрізка дистанції 100 – 150 м (18-22 с), визначення максимальної частоти рухів під час подолання стартового відрізка дистанції та відрізків дистанції, визначення часу простої реакції на сигнал). Засоби спортивної підготовки, що використовують для розвитку швидкісних можливостей у веслувальників. Контроль швидкісних здатностей у веслувальному спорті.

### **Теми методичних занять**

1. Фактори, що визначають розвиток швидкісних здатностей спортсменів у веслувальному спорті. Визначення рівня швидкісних здатностей спортсменів (максимальна швидкість подолання короткого відрізка

дистанції 100 – 150 м (18-22 с), визначення максимальної частоти рухів під час подолання стартового відрізка дистанції та відрізків дистанції, визначення часу простої реакції на сигнал) – 2 год.

2. Методика розвитку швидкісних здатностей у спортсменів - веслувальників. Контроль за розвитком швидкісних можливостей веслувальників – 2 год.

3. Підбір вправ, складання моделей тренувальних занять та написання конспектів уроку для розвитку швидкісних можливостей у веслувальників залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів – 2 год.

#### **Тема практичного заняття**

Самостійне проведення основної частини навчально-тренувального заняття з метою розвитку швидкісних спроможностей спортсменів - веслувальників – 8 год.

#### **Тема семінарського заняття**

Засоби спортивної підготовки, що використовують для розвитку швидкісних можливостей у веслувальників – 2 год.

### **Тема 17**

#### **Розвиток витривалості у веслувальників**

Види витривалості. Фактори, що визначають розвиток витривалості. Особливості енергозабезпечення проходження змагальних дистанцій у веслувальних видах спорту та фактори, що лімітують ефективність проходження змагальної дистанції. Тренувальні навантаження, що використовують під час розвитку витривалості. Методика розвитку загальної та спеціальної витривалості у веслувальному спорті. Контроль за розвитком витривалості спортсменів у веслувальному спорті.

#### **Теми методичних занять**

1. Фактори, що визначають розвиток витривалості спортсменів у веслувальному спорті. Контроль за розвитком загальної витривалості (12-хвилинний біговий тест, бігові тести - 3 км для дівчат та 5 км для юнаків,

5- хвилинний біговий тест без урахування відстані для юнаків та дівчат); спеціальної витривалості (проходження змагальної дистанції на веслових ергометрах, 4 x 250 м на воді для дистанції 500 м, 4 x 500 м для дистанції 1000 м, 4 x 1000 м для дистанції 2000 м у веслуванні академічному) спортсменів – веслувальників – 2 год.

2. Методика розвитку витривалості у спортсменів - веслувальників – 2 год.

3. Підбір вправ, складання моделей тренувальних занять та написання конспектів уроку для розвитку витривалості веслувальників залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів – 2 год.

### **Тема практичного заняття**

Самостійне проведення основної частини навчально-тренувального заняття з метою розвитку витривалості у спортсменів - веслувальників – 6 год.

## **Тема 18**

### **Розвиток гнучкості та координаційних здібностей у веслувальників**

Визначення гнучкості. Види гнучкості. Фактори, що лімітують прояв гнучкості. Методика розвитку гнучкості у веслувальному спорті. Контроль гнучкості в процесі підготовки веслувальників.

Визначення поняття «координаційні здібності». Види координаційних здібностей. Фактори, що лімітують прояв координаційних здібностей. Методика розвитку видів координаційних здібностей у веслувальному спорті. Засоби спортивної підготовки, що використовують для розвитку координаційних здібностей у веслувальному спорті.

### **Теми методичних занять**

1. Фактори, що визначають розвиток гнучкості та координаційних здібностей спортсменів у веслувальному спорті. Визначення рівня гнучкості та координаційних здібностей спортсменів (відчуття води, темпу, ритму, часу проходження відрізків дистанції, рівноваги) – 2 год.

2. Методика розвитку гнучкості та координаційних здібностей у спортсменів – веслувальників. Підбір вправ, складання моделей тренувальних занять та написання конспектів уроку для розвитку гнучкості та координаційних здібностей веслувальників залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів. Контроль гнучкості та координаційних здібностей – 2 год.

### **Тема практичного заняття**

Самостійне проведення основної частини навчально-тренувального заняття з метою розвитку гнучкості та координаційних здібностей у спортсменів - веслувальників – 8 год.

### **Тема семінарського заняття**

Розвиток загальної та спеціальної витривалості веслувальників.

Методика розвитку гнучкості та координаційних здібностей у веслувальному спорті – 2 год.

### ***Завдання для самостійної роботи***

1. Методики розвитку фізичних якостей у веслувальному спорті.
2. Контроль за розвитком фізичних якостей веслувальників.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Охарактеризуйте витривалість та методику її розвитку з урахуванням віку, статі та підготовленості спортсменів.
2. Як проводиться контроль за розвитком витривалості у веслувальників?
3. Які існують тести та методики для оцінювання витривалості?
4. Охарактеризуйте силову підготовку та її роль і місце у тренуванні веслувальників.
5. Як проводять контроль за розвитком силових можливостей спортсменів-веслувальників?
6. Які існують тести та методики для оцінки силових можливостей?



7. Охарактеризуйте особливості силової підготовки веслувальників у змагальному періоді.
8. Охарактеризуйте швидкісні можливості, їх прояви.
9. Проаналізуйте методику розвитку швидкісних можливостей.
10. Як здійснюється тестування для оцінки швидкісних можливостей спортсменів-веслувальників?
11. Складіть модель тренувального заняття з акцентом на розвиток комплексного прояву швидкісних можливостей.
12. Охарактеризуйте гнучкість як фізичну якість спортсмена-веслувальника?
13. Охарактеризуйте методику розвитку гнучкості та координаційних здібностей та їх місце у підготовці веслувальників.
14. Охарактеризуйте особливості проведення контролю за розвитком гнучкості та координаційних можливостей спортсменів-веслувальників. Як здійснюється тестування для оцінки гнучкості та координаційних можливостей у веслувальному спорті?

### ***Вирішення ситуаційних завдань***

1. Максимальна сила веслувальника за результатами контрольного тренування становить 80 кг. Розрахуйте навантаження для розвитку максимальної сили.
2. Максимальна сила веслувальника за результатами контрольного тренування становить 80 кг. Розрахуйте навантаження для розвитку силової витривалості.
3. Як для розвитку швидкісних можливостей рекомендують використовувати веслування зі скороченим під'їздом?
4. На розвиток яких якостей спрямоване тренування – веслування на мелені?
5. Тренер запропонував тренувальне заняття: виконання 10 вправ (коловим методом), 10 вправ x 1,5 хв. x 2 серії, між вправами відпочинок 1

хв., між серіями - 10 хв. На розвиток яких якостей спрямоване дане тренування?

6. Тренер запропонував тренувальне заняття: проходження відрізків дистанції 6 x 500 м x 3 серії, відпочинок між відрізками 1,5 хв, між серіями - 5 хв., за умови збереження стабільних часових показників на кожному відрізку. На розвиток яких якостей спрямоване дане тренування?

7. Тренер запропонував тренувальне заняття: проходження відрізків дистанції 10 x 100 м x 3 серії, інтервал відпочинку між відрізками 2 хв., між серіями - 10 хв. На розвиток яких якостей спрямоване дане тренування?

8. Тренер запропонував тренувальне заняття: проходження відрізків дистанції 6 x 2000 м з повним відновленням між відрізками за умови збереження стабільних часових показників на кожному відрізку. На розвиток яких якостей спрямоване дане тренування?

9. Як визначити рівень загальної витривалості спортсмена-веслувальника?

10. Як визначити рівень швидкісної витривалості спортсмена-веслувальника?

### *Приклади тестів для експрес-тестування*

#### **Тест 1**

#### **Що розуміють під силою у веслувальному спорті?**

1. Здатність переборювати опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів.
2. Здатність переборювати опір за рахунок діяльності м'язів.
3. Здатність протидіяти опорі за рахунок діяльності м'язів.

#### **Тест 2**

**Здатність нервово-м'язової системи спортсмена-веслувальника до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили в максимально короткий час- це:**

- 1) силова витривалість;

- 2) силова мобілізація;
- 3) швидкісна сила.

### **Тест 3**

**Рівень силової витривалості проявляється у здатності спортсмена-веслувальника:**

- 1) переборювати стомлення;
- 2) досягати великої кількості повторень рухів або тривалого додатка сили в умовах протидії зовнішньому опору;
- 3) 1 і 2 варіанти.

### **Тест 4**

**Процес силової підготовки у веслувальному спорті спрямований на:**

- 1) розвиток різних силових якостей;
- 2) підвищення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин;
- 3) 1 і 2 варіанти.

### **Тест 5**

**Величина обтяжень при розвитку сили у веслувальному спорті коливається в широких межах — від 50—60 до 90—100 % при розвитку:**

- 1) максимальної сили;
- 2) швидкісної сили;
- 3) силової витривалості.

### **Тест 7**

**При використанні різних методів вправи для розвитку швидкості у веслувальному спорті виконуються із граничною або граничною швидкістю для розвитку:**

- 1) максимальної сили;
- 2) швидкісної сили;

3) силової витривалості.

### **Тест 8**

**Розвиток чуття темпу у веслувальному спорті належить до рівня розвитку:**

- 1) витривалості;
- 2) координаційних здібностей;
- 3) швидкісних можливостей.

### **Тест 9**

**Під час роботи над підвищенням абсолютного рівня дистанційної швидкості у веслувальному спорті тривалість окремих вправ може коливатися у діапазоні:**

- 1) від 5- 6 с до 1 хв;
- 2) 1 хв. і більше;
- 3) 2 хв. і більше.

### **Тест 10**

**Під час удосконалення частоти рухів у веслувальному спорті вправи виконуються у:**

- 1) майже граничному і граничному темпі;
- 2) граничному темпі;
- 3) помірному темпі.

### **Тест 11**

**Виконання тренувальної вправи з використанням обтяжень у веслувальному спорті: 6 серій х 6 підходів х 1 хв., паузи між підходами – 1 хв., між серіями – 3-5 хв. спрямоване на розвиток:**

- 1) максимальної сили;
- 2) швидкісної сили;
- 3) силової витривалості.

### Тест 12

**Виконання тренувальної вправи у човні, проходження відрізків дистанції 250 м х 6 відрізків з ЧСС 175-180 уд.хв., відпочинок між відрізками 1хв. спрямоване на розвиток:**

- 1) загальної витривалості;
- 2) швидкісних можливостей;
- 3) спеціальної витривалості.

### Тест 13

**Рівень якої фізичної якості багато у чому залежить від моторної пам'яті?**

1. Витривалості.
2. Швидкісних можливостей.
3. Координаційних здібностей.

### Тест 14

**Якого виду координаційних здатностей не існує у веслувальному спорті?**

1. Відчуття ритму.
2. Орієнтування в просторі;
3. Оцінки зусилля.

### Тест 15

**Виконання тренувальної вправи у човні веслування 10 км спрямоване на розвиток:**

- 1) спеціальної витривалості;
- 2) силової витривалості;
- 3) загальної витривалості.

### Тест 16

**Виконання тренувальної вправи у човні проходження відрізків дистанції 100 м х 6 відрізків, паузи відпочинку між відрізками 5 хв., темп веслування – максимальний, спрямоване на розвиток:**

- 1) швидкісної сили;
- 2) загальної витривалості;
- 3) швидкісних можливостей.

### **Тест 17**

**Яка з перерахованих вправ спрямована на розвиток загальної витривалості у веслувальному спорті?**

1. Біг рівномірний.
2. Підтягування у горизонтальному висі.
3. Піднімання ніг лежачи на спині.

### **Тест 18**

**Яка з перерахованих вправ, спрямована на розвиток спеціальних силових можливостей веслувальника:**

1. Біг рівномірний;
2. Веслування на ергометрі з заданим зусиллям;
3. Піднімання ніг лежачи на спині.

***Рекомендовані джерела:5,6,8,10,11,16,17,20-23,37,38,44,48,50.***

## **Змістовий модуль 11**

*Науково-дослідна робота студентів*

### **Тема 19**

**Науково-дослідна робота студентів**

Науково-дослідна робота студентів. Організація та методи наукових досліджень у спорті. Структура написання кваліфікаційних робіт.

Опрацювання теми курсової роботи, обраної на попередньому курсі, її зв'язок з науково-дослідною роботою студентів. Тематика, терміни написання, основні вимоги до написання курсових та дипломних робіт. Методи наукових досліджень: педагогічний експеримент, педагогічне

спостереження, анкетування. Види анкет, використання у роботі методів математичної статистики.

#### **Тема методичного заняття**

Методи наукових досліджень: педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, анкетування. Види анкет, використання у роботі методів математичної статистики. Аналіз виконаної роботи – 4 год.

#### **Тема практичного заняття**

Побудова програми експерименту, складання анкети – 2 год.

#### **Завдання для самостійної роботи**

1. Організація та методи наукових досліджень у спорті.
2. Підбір контингенту для досліджень.
3. Вибір методів дослідження. Методи збору поточної інформації (педагогічний аналіз і оцінка, хронометраж, контрольні дослідження, аналіз поточної навчальної документації, опитування, анкетування, інтерв'ю, бесіда, реєстрація показників техніки тощо).

Написання I та II розділу курсової роботи.

#### **Контрольні запитання та завдання**

1. Охарактеризуйте методи наукових досліджень
2. Дайте характеристику експерименту які існують. Види експерименту?
3. Охарактеризуйте науковий метод – опитування.
4. Як необхідно організувати науково-дослідну роботу?

Охарактеризуйте етапи науково-дослідної роботи.

#### **Рекомендовані джерела:14,15,43.**

#### **Розподіл балів, що присвоюються студентам II курсу**

ЗМ 6	ЗМ 7	ЗМ 8		ЗМ 9	МТС (мод. тест) за III семестр	за III модуль	ЗМ 10			ЗМ 11	МТС (мод.тест за IV семестр)	за IV модуль	
<b>Модуль III</b>						<b>Модуль IV</b>							
12 балів	12 балів	20 балів		46 балів	10	100	70 балів				20 балів	10	100
T1	T2	T3	T4	T5			T6	T7	T8	T9	T10		
12	12	7	7	13			20	20	15	15	20		

### III курс

#### Модуль V. Побудова тренувального процесу

#### Змістовий модуль 12

*Професійно-педагогічні знання та навички викладача-тренера з веслувального спорту*

#### Тема 20

#### **Професійно-педагогічні знання та навички викладача-тренера з веслувального спорту**

Професійно-педагогічні знання та навички викладача-тренера з веслувального спорту. Напрями діяльності тренера-викладача. Методи управління командою-колективом у роботі тренера. Рівні діяльності тренера. Класифікація тренерів. Вимоги до професії. Шляхи удосконалення професійних якостей тренера-викладача.

#### **Тема лекції**

Професійно-педагогічні знання та навички викладача-тренера з веслувального спорту – 2 год.

#### **Тема методичного заняття**

Методи управління командою-колективом у роботі тренера з веслувального спорту – 2 год.

#### **Тема практичного заняття**

Визначення рівнів діяльності тренера. Завдання спортивної підготовки веслувальників різної кваліфікації – 2 год.

#### **Тема семінарського заняття**

Професійно-педагогічні знання та навички викладача-тренера з веслувального спорту – 2 год.

#### ***Завдання для самостійної роботи***

1. Методи керівництва спортивною командою у роботі тренера.



2. Професійно-педагогічні знання та навички викладача-тренера з веслувального спорту.
3. Складання професіограми тренера – викладача з веслування.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Якими професійними якостями повинен володіти тренер з веслувального спорту?
2. Охарактеризуйте поняття – «авторитарний стиль керівництва»?
3. Що таке демократичний стиль керівництва командою у веслувальному спорті?
4. Назвіть шляхи удосконалення професійних якостей тренера – викладача з веслувального спорту?
5. Які ви знаєте рівні діяльності тренера з урахуванням рівня підготовленості спортсмена?
6. Назвіть специфічні особливості тренерської діяльності.
7. Що повинен уміти тренер із веслувальних видів спорту?
8. Які вимоги висувають до професії «тренер»?

### ***Приклади тестів для експрес-тестування***

#### **Тест 1**

**Для авторитарного стилю керівництва командою характерним є:**

- 1) активна участь самих спортсменів як реалізаторів ідей, концепцій тренера;
- 2) прийняття рішень особисто, без урахування думки спортсменів;
- 3) мінімальне втручання у процес підготовки.

#### **Тест 2**

**У процесі підготовки спортсменів тренер проходить декілька рівнів. Для першого рівня діяльності тренера характерним є:**

- 1) тренер - організатор, кваліфіковано володіє методами заохочення до занять спортом, відбору, навчання;
- 2) тренер - наставник, який володіє сучасними методиками тренування;
- 3) 1 і 2 варіанти.

### **Тест 3**

**Основні критерії, що характеризують сумативну команду у веслувальному спорті:**

- 1) загальний результат є сумою особистих результатів;
- 2) результат досягається за рахунок безперервної взаємодії членів команди між собою;
- 3) 1 і 2 варіанти.

***Рекомендовані джерела:1,5,6,8,12,17,20,28,31.***

**Змістовий модуль 13.** *Загальні основи побудови підготовки спортсменів у веслувальному спорті*

### **Тема 21**

**Загальні основи побудови підготовки спортсменів у веслувальному спорті**

Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів та фактори, що її забезпечують. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення. Цілі, завдання, особливості етапу початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів у веслувальному спорті, збереження спортивних досягнень.

Побудова підготовки веслувальників протягом року (структура, особливості). Основи одно - та двоциклової побудови річної підготовки. Мікро-, мезо-, макроцикли в системі підготовки веслувальників (типи

мікро-, мезо-, макроциклів). Загальні основи чергування різних занять у мікроциклах, співвідношення мікроциклів у мезоциклах.

### **Теми лекцій**

1. Особливості побудови багаторічної підготовки спортсменів у веслувальному спорті на різних етапах багаторічного удосконалення – 2 год.
2. Побудова підготовки спортсменів у веслувальному спорті протягом року – 2 год.

### **Теми методичних занять**

1. Цілі, завдання, особливості етапу початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки, етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів у веслувальному спорті – 2 год.
2. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної спрямованості в процесі багаторічного удосконалення – 2 год.
3. Особливості побудови річного циклу підготовки у веслувальних видах спорту (одноциклова, двоциклова, багатоциклова системи підготовки) – 2 год.
4. Побудова програм мікроциклів, типи мікроциклів, співвідношення в мікроциклах занять різної величини навантажень та спрямованості у веслувальному спорті - 2 год.
5. Побудова програм мезоциклів, типи мезоциклів, співвідношення мікроциклів у мезоциклах – 2 год.

### **Теми практичних занять**

1. Представлення схеми побудови (одноциклового, двоциклового) річного плану підготовки веслувальників – 2 год.
2. Визначення співвідношення загальної, додаткової, спеціальної підготовки й активного відпочинку у загальному обсязі тренувальної роботи протягом року – 2 год.
3. Побудова програм мікроциклів різної спрямованості – 4 год.

4. Побудова програм мезоциклів різної спрямованості – 4 год.
5. Побудова річного плану підготовки спортсменів різної кваліфікації у веслувальному спорті – 4 год.

### **Теми семінарських занять**

1. Загальні основи побудови підготовки спортсменів у веслувальному спорті – 2 год .
2. Побудова підготовки спортсменів у веслувальному спорті протягом року – 2 год.

### ***Завдання для самостійної роботи***

1. Побудувати втягувальний мікроцикл з одним тренуванням для спортсменів груп початкової підготовки з веслувальних видів спорту.
2. Побудувати відновлювальний мікроцикл для спортсменів високої кваліфікації з веслувальних видів спорту.
3. Побудувати базовий мезоцикл підготовчого періоду річного циклу для спортсменів високого класу з веслувальних видів спорту.
4. Побудувати річний план підготовки з урахуванням одноциклового планування для спортсменів високого класу з веслувальних видів спорту.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Охарактеризуйте основні структурні елементи багаторічної підготовки спортсменів - веслувальників.
2. Охарактеризуйте етап початкової підготовки у системі багаторічної підготовки у веслувальному спорті. Основні завдання та особливості етапу?
3. Охарактеризуйте етап попередньої базової підготовки у системі багаторічної підготовки у веслувальному спорті. Основні завдання та особливості етапу?

4. Охарактеризуйте етап спеціалізованої базової підготовки у системі багаторічної підготовки у веслувальному спорті. Основні завдання та особливості етапу?
5. Охарактеризуйте етап збереження спортивних досягнень у системі багаторічної підготовки у веслувальному спорті. Основні завдання та особливості етапу?
6. Дайте визначення типам мікроциклів, що застосовуються у плануванні підготовки у веслувальному спорті.
7. Дайте пояснення особливостям чергування занять різної спрямованості та величини навантаження у веслувальному спорті.
8. Назвіть співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки веслувальників у процесі багаторічного удосконалення.
9. Які існують особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня у веслувальному спорті.
10. Назвіть основні типи мезоциклів, що використовують у побудові тренувального процесу у веслувальному спорті?
11. Чим відрізняється система одно, дво, трьохциклового планування річного циклу у веслувальному спорті?
12. Охарактеризуйте особливості планування підготовчого періоду річного циклу у веслувальному спорті.
13. Охарактеризуйте змагальний період річного циклу при плануванні його у веслувальному спорті.

### ***Вирішення ситуаційних завдань***

1. Ви тренер початківців. Діти займаються в групі початкового навчання. Визначте обсяги роботи та побудову річного плану підготовки з урахуванням одноциклового планування.
2. Ви тренер спортсменів високої кваліфікації, групи вищої спортивної майстерності. Заплануйте побудову етапу безпосередньої підготовки до головних змагань річного циклу.

### ***Приклади тестів для експрес-тестування***

#### **Тест 1**

**Якого періоду річного циклу не існує?**

1. Підготовчого.
2. Змагального.
3. Досягнення найвищих спортивних результатів.

#### **Тест 2**

**Основним завданням змагального періоду у веслувальному спорті є:**

- 1) збереження і подальше підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості та більш ефективного його використання у змагальній діяльності;
- 2) підвищення рівня фізичної підготовленості спортсмена, збільшення можливості основних функціональних систем;
- 3) становлення спортивної форми.

#### **Тест 3**

**Яка система побудови річної підготовки найбільш поширена у веслувальному спорті?**

1. Двоциклова.
2. Одноциклова.
3. Трьохциклова.

#### **Тест 4**

**Заняття комплексної спрямованості у веслувальному спорті характеризуються:**

- 1) одночасним розвитком рухових якостей і здатностей з послідовним вирішенням завдань;
- 2) одночасним розвитком рухових якостей і здатностей з паралельним вирішенням завдань;

3) 1 і 2 варіанти.

### **Тест 5**

**До яких реакцій у спортсменів-веслувальників може привести чергування навантаження і стомлення у мікроциклі?**

1. Максимального зросту тренувального ефекту.
2. Незначному тренувальному ефекту.
3. Перевтомі спортсмена.

### **Тест 6**

**Скільки тренувальних занять на тиждень планують у спортсменів-веслувальників на етапі початкової підготовки?**

1. 4-5.
2. 2-3.
3. 6.

**Рекомендовані джерела:1,5,6,12,17,19,21-24.**

### **Змістовий модуль 14.**

*Науково-дослідна робота студентів*

### **Тема 22**

### **Науково-дослідна робота студентів**

Організація науково-дослідної роботи на старших курсах. Написання ІІІ розділу курсової (дипломної) роботи. Методи наукових досліджень, проведення педагогічного експерименту, педагогічного спостереження, освоєння методики тестування загальної і спеціальної фізичної працездатності, аеробних і анаеробних можливостей організму з використанням методів оцінки функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем та регуляторних механізмів адаптації. Аналіз виконаної роботи

**Тема методичного заняття**

Методи наукових досліджень, проведення педагогічного експерименту, педагогічного спостереження, освоєння методики тестування загальної і спеціальної фізичної працездатності, аеробних і анаеробних можливостей організму з використанням методів оцінки функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем та регуляторних механізмів адаптації. Аналіз виконаної роботи – 4 год.

**Тема практичного заняття**

Оцінка витривалості у студентів групи, обробка результатів та їх інтерпретація – 4 год.

**Тема семінарського заняття**

Особливості та характеристика написання III розділу курсової роботи – 2 год.

***Завдання для самостійної роботи***

Опис педагогічного експерименту. Написання III розділу курсової роботи.

***Контрольні запитання та завдання***

1. Назвіть основні етапи проведення педагогічного експерименту.
2. Які існують види педагогічного експерименту за умовами його проведення?
3. Охарактеризуйте особливості перетворюючого та констатуючого експериментів.
4. Охарактеризуйте поняття «педагогічне спостереження». Які існують позитивні та негативні сторони роботи під час проведення педагогічного спостереження?
5. Які способи фіксації використовуються при проведенні педагогічного спостереження?
6. Охарактеризуйте метод дослідження – анкетування. Які існують види анкет відповідно до обсягу та засобів спілкування?
7. Охарактеризуйте схему побудови анкети для проведення експерименту.



8. Назвіть основні вимоги до обробки результатів досліджень.
9. Які математичні показники використовують для обробки результатів досліджень?

***Рекомендовані джерела:14,15,43.***

## **Модуль VI.**

### **Управління підготовкою спортсменів у веслувальному спорті**

#### **Змістовий модуль 15**

*Основи управління підготовкою спортсменів у веслувальному спорті. Контроль у спортивному тренуванні*

#### **Тема 23**

##### **Основи управління в системі підготовки веслувальників**

Основи управління у системі підготовки веслувальників Мета, об'єкт і види управління (етапне, поточне, оперативне) управління. Умови здійснення управління. Етапне управління та фактори, що його визначають. Поточне управління у системі підготовки веслувальників, поєднання факторів тренувального впливу, змагальних стартів, днів відпочинку, засобів спрямованого відновлення і стимуляції працездатності. Оперативне управління у системі підготовки веслувальників

##### **Теми методичних занять**

- 1 Умови здійснення управління. Етапне управління та фактори, що його визначають – 2 год.
2. Поточне управління у системі підготовки веслувальників, поєднання факторів тренувального впливу, змагальних стартів, днів відпочинку, засобів спрямованого відновлення і стимуляції працездатності – 2 год.
3. Оперативне управління в системі підготовки веслувальників – 2 год.

**Тема практичного заняття**

Оцінка різних показників фізичної працездатності, що відображають можливості організму спортсменів та реакцію на навантаження (здійснення поточного, оперативного та етапного управління) – 4 год.

**Тема семінарського заняття**

Основи управління у системі підготовки веслувальників – 2 год.

**Тема 24****Контроль у тренуванні веслувальників**

Характеристика контролю у спортивному тренуванні веслувальників. Мета, об'єкт і види контролю. Контроль фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості. Етапний, поточний, оперативний контроль. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Вимоги до показників, що використовують у контролі. Використання методів етапного, поточного, оперативного контролю у підготовці веслувальників (анкетування, антропометрія, денситометрія, аналіз складу тіла, векторкардіографія, ЕКГ, ергометрія, газоаналіз, біомеханічний аналіз рухів, спірометрія, психофізіологія, нейроміографія, біохімічний та гематологічний аналіз крові).

**Тема лекції.**

Контроль у тренуванні веслувальників – 2 год.

**Теми методичних занять**

1. Вимоги до показників, що використовують у контролі – 2 год.
2. Контроль фізичної підготовленості – 4 год.

**Тема практичного заняття**

Використання методів етапного, поточного, оперативного контролю у підготовці веслувальників (анкетування, антропометрія, денситометрія, аналіз складу тіла, векторкардіографія, ЕКГ, ергометрія, газоаналіз,

біомеханічний аналіз рухів, спірометрія, психофізіологія, нейроміографія, біохімічний та гематологічний аналіз крові ) – 8 год.

### **Тема семінарського заняття**

Контроль у тренуванні веслувальників – 2 год.

### ***Завдання для самостійної роботи***

1. Скласти комплекс тестів для оцінки технічної підготовленості спортсменів у веслувальному спорті.
2. Підібрати комплекс тестів для контролю силових якостей веслувальників.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Охарактеризуйте умови здійснення управління.
2. Назвіть мету, предмет та об'єкт управління.
3. Які фактори необхідно враховувати в етапному, поточному, оперативному управлінні?
4. Назвіть види управління, їхні цілі та завдання?
5. Які існують види контролю, що застосовують у веслувальному спорті?
6. Які вимоги висувають до показників, що застосовуються у контролі у веслувальному спорті?
7. У чому полягає спрямованість та завдання етапного, поточного та оперативного контролю у веслувальному спорті?
8. Як часто і коли рекомендують проводити етапний, поточний та оперативний контроль у веслувальному спорті?
9. Що входить до змісту та методів етапного, поточного та оперативного контролю у веслувальному спорті?
10. Які основні методи оцінки прояву фізичної працездатності і функціонального стану організму спортсменів використовують у веслувальному спорті?

11. Які діагностичні комплекси (обладнання) можуть використовуватись у системі комплексного контролю у веслувальному спорті?

### ***Вирішення ситуаційних завдань***

1. Тренер-викладач вимірює ЧСС у вихованців групи вранці у стані спокою. 10% спортсменів мають показники 49-56 уд·хв<sup>-1</sup>., 80% вихованців мають показники – 70-75 уд.хв. Як тренер плануватиме подальший тренувальний процес?
2. При проведенні оперативного контролю за рівнем розвитку спеціальної витривалості веслувальників після проходження змагальної дистанції 3 x 500 м показники концентрації молочної кислоти становили 7-8 ммоль·л<sup>-1</sup>. Про що це свідчить і які ще показники необхідно визначати після проведення даного тренування?
3. Після серії тренувань (мікроцикл з чотирма великими навантаженнями) концентрація сечовини в крові вранці після останнього тренування знаходилась у діапазоні 7-8,5 ммоль·л<sup>-1</sup>. Які дії тренера у такій ситуації?
4. Після проходження змагальної дистанції тренер зафіксував такі показники: темп веслування, час проходження змагальної дистанції, прокат човна. Результат, показаний спортсменом, його не задовольнив. Які подальші дії тренера і які показники необхідно виміряти після проходження спортсменом змагальної дистанції?

### ***Приклади тестів для експрес-тестування***

#### **Тест 1**

**Управління процесом тренування здійснюється:**

- 1) тренером;
- 2) тренером з участю спортсмена;
- 3) спортсменом.

#### **Тест 2**

**При управлінні виконуються наступні операції:**

- 1) збір інформації про стан спортсмена та її аналіз при зіставленні показників;
2. прийняття і реалізація рішень шляхом розробки та впровадження скорегованих завдань і планів підготовки;
3. все перераховане вище.

### **Тест 3**

**Етапне управління спрямоване на оптимізацію підготовки спортсменів:**

- 1) у великих структурних утвореннях (макроциклах);
- 2) у середніх структурних утвореннях (мезоциклах);
- 3) на змаганнях.

### **Тест 4**

**Поточне управління спрямоване на оптимізацію підготовки спортсменів:**

- 1) у мікро і мезоциклах;
- 2) на змаганнях;
- 3) на тренуванні.

### **Тест 5**

**Оперативне управління спрямоване на оптимізацію реакцій організму спортсменів:**

- 1) на змаганнях;
- 2) протягом року;
- 3) при виконанні окремих вправ та їх комплексів в змагальних стартах чи тренуванні.

### **Тест 6**

**Залежно від типу стану спортсменів виділяють види контролю:**

- 1) педагогічний, медико-біологічний, соціально-психологічний;

- 2) комплексний;
- 3) етапний, поточний, оперативний.

### **Тест 7**

**Залежно від засобів та методів, що використовують, контроль поділяють на:**

- 1) педагогічний, медико-біологічний, соціально-психологічний;
- 2) етапний, поточний, оперативний;
- 3) поглиблений, вибірковий, локальний.

### **Тест 8**

**При виборі показників, що використовують під час контролю, необхідно враховувати:**

1. стать, вік, кваліфікацію;
2. специфіку виду спорту та спрямованість тренувального процесу;
3. все наведене вище.

### **Тест 9**

**Потужність роботи у стандартних тестах розраховують для кожного спортсмена з урахуванням:**

- 1) віку;
- 2) маси тіла;
- 3) швидкості пересування.

### **Тест 10**

**За допомогою якого тесту оцінюють спеціальну витривалість спортсменів у веслуванні академічному:**

1. Біг на 3000 м;
2. Підрив штанги стоячи з вагою 20 кг протягом 7 хв.;
3. Подолання дистанції 2500 м та повторне проходження 1000 м із завданням збереження дистанційної швидкості.

### **Тест 11**

**За допомогою якого тесту оцінюють спеціальну витривалість спортсменів у веслуванні на байдарках і каное?**

1. Біг на 1000 м.
2. Жим штанги з вагою 40 кг протягом 4 хв.
3. Подолання дистанції 1000 м та повторне проходження 500 м із завданням збереження дистанційної швидкості.

### **Тест 12**

**За допомогою якого тесту оцінюється силова витривалість спортсменів у веслуванні академічному:**

1. Біг на 3000 м.
2. Підрив штанги стоячи з вагою 20 кг протягом 7 хв.
3. Подолання дистанції 2500 м та повторне проходження 1000 м із завданням збереження дистанційної швидкості.

### **Тест 13**

**Сучасні газоаналітичні комплекси, що використовують для оцінки функціональних можливостей спортсменів у веслувальному спорті, дозволяють реєструвати:**

- 1) артеріальний тиск, ЧСС, температуру тіла;
- 2) дихальний об'єм, концентрацію кисню, вуглекислого газу, ЧСС, параметри фізичного навантаження;
- 3) показники крові, параметри фізичного навантаження.

### **Тест 14**

**Який метод діагностики дозволяє виявити мінімальну (2-3 %) втрату кісткової маси у спортсмена-веслувальника?**

1. Міографія;
2. Звукова денситометрія;
3. Рентгенографія.

## **Змістовий модуль 16**

*Моделювання і прогнозування у веслувальному спорті. Відбір та орієнтація спортсменів у веслувальному спорті*

### **Тема 25**

#### **Моделювання і прогнозування у веслувальному спорті**

Загальні положення моделювання. Види моделей (індивідуальні, групові, узагальнені) та їх особливості. Моделювання змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Методи прогнозування. Короткострокове, середньострокове, довгострокове та надстрокове прогнозування.

#### **Тема методичного заняття**

Загальні положення моделювання. Види моделей (індивідуальні, групові, узагальнені) та їх особливості – 2 год.

#### **Теми практичних занять**

1. Формування моделі змагальної діяльності веслувальників, моделі підготовленості, моделі функціональної підготовленості – 2 год.
2. Короткострокове, середньострокове та довгострокове прогнозування у видах веслувального спорту – 2 год.

#### **Тема семінарського заняття**

Моделювання та прогнозування у системі підготовки веслувальників – 2 год.

### **Тема 26**

#### **Відбір і орієнтація спортсменів у веслувальному спорті**

Загальна характеристика етапів відбору й орієнтації веслувальників. Первинний відбір і орієнтація. Попередній і проміжний відбір веслувальників та їх орієнтація на базових етапах багаторічної підготовки. Основний і заключний відбір і орієнтація веслувальників на етапі



максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень у веслувальному спорті. Визначення критеріїв відбору та тестування основних показників фізичного розвитку, фізичних якостей та морфофункціональних показників для оцінки придатності спортсменів для занять веслувальним спортом на початковому етапі підготовки. Визначення основних морфо-функціональних показників, рівня розвитку фізичних якостей для відбору спортсменів у веслувальному спорті на різних етапах багаторічної підготовки – 4 год.

### **Тема лекції**

Відбір та орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки у веслувальному спорті – 2 год.

### **Теми методичних занять**

1. Особливості первинного відбору на етапі початкової підготовки – 2 год.
2. Попередній відбір і орієнтація на етапі попередньої базової підготовки у веслувальному спорті – 2 год.
3. Проміжний і основний відбір на етапі спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів у веслувальному спорті – 2 год.

### **Теми практичних занять**

1. Визначення критеріїв відбору та тестування основних показників фізичного розвитку, фізичних якостей та морфофункціональних показників для оцінки придатності спортсменів для занять веслувальним спортом на початковому етапі підготовки – 4 год.
2. Визначення основних морфофункціональних показників, рівня розвитку фізичних якостей для відбору спортсменів у веслувальному спорті на різних етапах багаторічної підготовки – 4 год.

### **Тема семінарського заняття**

Відбір та орієнтація спортсменів у веслувальному спорті на різних етапах багаторічної підготовки – 2 год.

### ***Завдання для самостійної роботи***

1. Скласти комплекс тестів для відбору спортсменів на етапі початкової підготовки у веслувальному спорті.
2. Скласти модель змагальної діяльності спортсмена-веслувальника.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Що таке спортивний відбір і спортивна орієнтація?
2. Охарактеризуйте етапи відбору, їхні цілі та завдання на різних етапах багаторічної підготовки у веслувальному спорті.
3. Назвіть основні критерії відбору веслувальників на різних етапах багаторічної підготовки.
4. Назвіть основні методи оцінки перспективності веслувальників.
5. Назвіть основні групи моделей.
6. Охарактеризуйте формування моделі змагальної діяльності у веслувальному спорті.
7. Із яких компонентів складається модель техніко-тактичних дій веслувальників?
8. Охарактеризуйте поняття «модель підготовленості» (фізична, морфо-функціональна підготовленість) у веслувальному спорті.
9. Назвіть характерні риси короткострокового, середньострокового та довгострокового прогнозування.

### ***Вирішення ситуаційних завдань***

1. Ви тренер групи початкової підготовки, проводите набір у групу. Як будете оцінювати дітей із прискореним фізичним розвитком та запізненим? Хто на вашу думку є більш перспективним?
2. Спортсмен на змаганнях постійно демонструє низький результат у зв'язку із психологічною нестійкістю чи має такий спортсмен перспективи для досягнення найвищих результатів? Відповідь обґрунтуйте.

3. Ви розробили узагальнену модель змагальної діяльності на дистанцію 1000 м у веслуванні на байдарках і каное. Коли і як ви можете її використовувати у ході підготовки спортсмена високого класу? Відповідь обґрунтуйте.

### ***Приклади тестів для експрес-тестування***

#### **Тест 1**

##### **Відбір –це...:**

- 1) процес пошуку перспективних напрямів досягнення високої майстерності;
- 2) процес пошуку обдарованих осіб, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту;
- 3) процес оцінювання здатностей спортсменів для подальшого заняття спортом.

#### **Тест 2**

##### **Відбір спортсменів проводиться:**

- 1) одноразово на початку занять спортом;
- 2) безперервно;
- 3) тільки під час відбору у збірну команду країни.

#### **Тест 3**

##### **При первинному відборі перш за все враховують:**

- 1) ознаки, що мають тимчасовий характер та проявляються тільки при навчанні;
- 2) стабільні ознаки, що мало змінюються в ході тренування, стан здоров'я, біологічний вік;
- 3) спортивний результат.

#### **Тест 4**

**На заключному етапі відбору необхідно враховувати:**

- 1) абсолютні показники тренуваності та досягнень;
- 2) соціальний стан спортсмена, мотивацію та психологічну стійкість, обсяг навантажень, що виконувались на попередніх етапах підготовки, функціональні резерви, стан здоров'я;
- 3) морфологічні показники та морфотип спортсмена;

#### **Тест 5**

**На якому з етапів багаторічної підготовки проводять первинний відбір?**

1. Початкової підготовки.
2. Спеціалізованої базової.
3. Збереження досягнень.

#### **Тест 6**

**На якому з етапів багаторічної підготовки проводить основний відбір:**

1. Початкової підготовки.
2. Максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
3. Збереження досягнень.

#### **Тест 7**

**Який із моментів є основним у визначенні подальших спортивних досягнень у виді спорту?**

1. Початок заняття даним видом спорту.
2. Швидкість оволодіння технічними прийомами.
3. Мотивація щодо заняття веслуванням.

#### **Тест 8**

**Який вік є сприятливим для прийому дітей до груп початкової підготовки у веслуванні на байдарках і каное?**

1. 10-11 років.

2. 13-14 років.

3. 8-9 років.

### **Тест 9**

**Який вік є сприятливим для прийому дітей до груп початкової підготовки у веслуванні академічному?**

1. 10-11 років.

2. 11-12 років.

3. 8-9 років.

### **Тест 10**

**Чи може спортивний результат бути критерієм перспективності спортсмена на етапі попередньої базової підготовки у веслувальному спорті?**

1. Так.

2. Ні.

3. Існують інші критерії.

### **Тест 11**

**Моделювання – це:**

1) процес використання моделей для уточнення характеристик і оптимізації процесу підготовки;

2) процес побудови моделей для оптимізації тренувальної і змагальної діяльності;

3) процес побудов, вивчення і використання моделей для визначення та уточнення характеристик і оптимізації процесу спортивної підготовки й участі у змаганнях.

### **Тест 12**

**При побудові моделей враховують :**

1) завдання оперативного, поточного, етапного контролю та управління;

- 2) ступінь деталізації моделі (кількість параметрів);
- 3) все, що зазначено вище.

### **Тест 13**

**До основних методів, що використовують під час прогнозування, відносять:**

1. методи моделювання та спостереження;
2. методи екстраполяції, моделювання, експертної оцінки;
3. методи експертної оцінки та спостереження.

***Рекомендовані джерела:1,5,6,10,12,14,17,18,19,21,22,24,34,37.***

### **Змістовий модуль 17**

*Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР (етап початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки)*

#### **Тема 27**

**Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР (етап початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки)**

Положення про ДЮСШ, СДЮШОР як основний нормативний документ роботи ДЮСШ, СДЮШОР (організаційно-правові засади діяльності ДЮСШ, СДЮШОР, учасники навчально-тренувальної та спортивної роботи, управління ДЮСШ, СДЮШОР, фінансово-господарська діяльність та матеріально-технічна база ДЮСШ, СДЮШОР, документи ДЮСШ, СДЮШОР, критерії категорійності ДЮСШ, СДЮШОР). Основні вимоги до роботи ДЮСШ, СДЮШОР. Організація та облік навчально-спортивної роботи у ДЮСШ, СДЮШОР (мета, завдання різних видів підготовки, наповнюваність груп, організація роботи). Відбір та комплектація спортивно-оздоровчих груп, груп початкової та попередньої базової підготовки. Цілі, завдання різних видів підготовки,

контроль за рівнем розвитку фізичних якостей, планування роботи груп. Особливості розподілу засобів ЗФП і СФП для груп різної кваліфікації. Основні засоби і методи розвитку основних фізичних якостей веслувальників, обсяг тренувальних навантажень у групах початкової та попередньої базової підготовки. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки у групах початкової та попередньої базової підготовки (1-й та 2-й рік навчання), основний програмний матеріал із видів підготовки.

### **Тема лекції**

Організація та облік навчально-спортивної роботи у ДЮСШ, СДЮШОР з веслувальних видів спорту – 2 год.

### **Теми методичних занять**

1. Положення про ДЮСШ, СДЮШОР (організаційно-правові засади діяльності ДЮСШ, СДЮШОР, учасники навчально-тренувальної та спортивної роботи, управління ДЮСШ, СДЮШОР, фінансово-господарська діяльність та матеріально-технічна база ДЮСШ, СДЮШОР документи ДЮСШ, СДЮШОР, критерії категорійності ДЮСШ, СДЮШОР) – 4 год.
2. Відбір та комплектація спортивно-оздоровчих груп, груп початкової та попередньої базової підготовки. Цілі, завдання різних видів підготовки, контроль за рівнем розвитку фізичних якостей, планування роботи груп – 4 год.
3. Особливості розподілу засобів ЗФП і СФП для груп різної кваліфікації. Основні засоби і методи розвитку основних фізичних якостей веслувальників, обсяг тренувальних навантажень у групах початкової та попередньої базової підготовки – 2 год.

4. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки у групах початкової та попередньої базової підготовки (1-й та 2-й рік навчання), основний програмний матеріал із видів підготовки – 2 год.

#### **Теми практичних занять**

1. Написання річного плану підготовки спортсменів у групах початкової та попередньої базової підготовки відповідно до плану підготовки. Планування змісту мікроциклів різної спрямованості у веслувальників у групах початкової та попередньої базової підготовки. Змагальна практика спортсменів-веслувальників – 2 год.

2. Тести для оцінки розвитку фізичних якостей. Контрольно-перевідні нормативи з ЗФП та СФП– 2 год.

#### **Теми семінарського заняття**

Організація та облік навчально-спортивної роботи у ДЮСШ, СДЮШОР з веслувальних видів спорту, планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки у групах початкової та попередньої базової підготовки (1-й та 2-й рік навчання), основний програмний матеріал з видів підготовки – 2 год.

#### ***Завдання для самостійної роботи***

Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ (етап початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки).

#### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Назвіть основні напрями діяльності тренера-викладача з веслувального спорту?

2. Охарактеризуйте нормативний документ Положення про ДЮСШ, СДЮШОР (цілі, завдання, учасники навчально-тренувальної і спортивної роботи), їхні права та обов'язки).

3. Назвіть основні документи роботи ДЮСШ, СДЮШОР (документи планування і контролю).



4. Назвіть основні критерії, відповідно до яких визначаються категорійність ДЮСШ, СДЮШОР.
5. Назвіть основні групи, з яких комплектують ДЮСШ, СДЮШОР.
6. Як розподіляють засоби ЗФП та СФП у групах початкової підготовки та попередньої базової підготовки?
7. Охарактеризуйте основні структурні елементи багаторічної підготовки спортсменів - веслувальників.
8. Яке співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки веслувальників у процесі багаторічного удосконалення?
9. Охарактеризуйте зміст занять протягом річного циклу у групі початкової підготовки.
10. Охарактеризуйте зміст занять протягом річного циклу у групі попередньої базової підготовки.
11. Охарактеризуйте основний програмний матеріал із видів підготовки у групах початкової підготовки протягом річного циклу.
12. Охарактеризуйте основний програмний матеріал із видів підготовки у групах попередньої базової підготовки протягом річного циклу.
13. Охарактеризуйте контрольні нормативи із ЗФП та СФП у групах початкової підготовки.
14. Охарактеризуйте контрольні нормативи із ЗФП та СФП у групах попередньої базової підготовки.

### ***Вирішення ситуаційних завдань***

1. Обґрунтуйте, в яких групах може перебувати вихованець ДЮСШ, СДЮШОР після досягнення 18 років.
2. При поданні документів ДЮСШ, СДЮШОР для отримання категорійності школи у переліку вимог не вистачає таких пунктів: відсутній спортивно-оздоровчий табір, не видаються періодичні фахові журнали, відсутній спеціалізований клас спортивного профілю. Чи є можливість у колективу школи отримати вищу категорію?

3. Спортсмен групи ДЮСШ, СДЮШОР не виконав контрольні-перевідні нормативи наприкінці року. Які дії тренера-викладача ?
4. Які дії заступника директора ДЮСШ, СДЮШОР якщо під час проведення навчально-тренувального заняття у тренера-викладача відсутній журнал відвідувань і конспект заняття?
5. На початок навчального року кілька вихованців ДЮСШ, СДЮШОР мають вік 23 роки. Чи можуть вони виступати за ДЮСШ, СДЮШОР, де навчались і знаходились у групі особистого тренера?
6. Чи можна провести тарифікацію тренера і дати йому 36 год. навантаження, якщо у нього в групі є три члени збірної команди України?

### *Приклади тестів для експрес-тестування*

#### **Тест 1**

**Якої групи у відділенні ДЮСШ з веслування на байдарках і каное не має?**

1. Попередньої базової підготовки.
2. Підготовки до вищих досягнень.
3. Спортивно-рекреаційної.

#### **Тест 2**

**Назвіть основну форму спортивної роботи у ДЮСШ, СДЮШОР із веслувальних видів спорту:**

- 1) тренування за індивідуальним планом, медико-відновлювальні заходи;
- 2) виховні заходи;
- 3) участь у змаганнях.

#### **Тест 3**

**Яка тривалість навчальної години у спортивній школі з веслувальних видів спорту:**

1. 45 хв.
2. 90 хв.
3. 30 хв.

**Тест 4**

У який термін затверджуються списки зарахованих вихованців у спортивні групи ДЮСШ, СДЮШОР:

1. До 1 вересня.
2. До 1 січня.
3. До 1 червня.

**Тест 5**

Скільки тренувань на тиждень планують для спортсменів, які навчаються у групах початкової підготовки?

1. 5-6.
2. 2-3.
3. 1.

**Тест 6**

Які критерії ефективності навчання спортсменів у групах початкової підготовки:

1. Вибір виду веслування, наповненість груп.
2. Гармонійний розвиток спортсмена, оволодіння загальними засадами техніки (оволодіння балансом, уміння управляти човном, виконання гребка в цілому), виконання контрольних нормативів для переведення до другої групи.
3. 1 і 2 варіант.

*Рекомендовані джерела:1,5,6,8,19,24.*

**Розподіл балів, що присвоюються студентам III курсу**

ЗМ 12	ЗМ 13	ЗМ 14	МТС (мод.тест за V модуль)	за V модуль	ЗМ 15	ЗМ 16	ЗМ 17	МТС (мод.тест за VI модуль)	За VI модуль		
<b>Модуль V</b>					<b>Модуль VI</b>						
<b>32 бали</b>	<b>38 балів</b>	<b>20 балів</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>21 бал</b>		<b>32 бали</b>		<b>37 балів</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
T 1	T 2	T 3			T 4	T 5	T 6	T 7	T 8		
32	38	20			9	12	12	20	37		

## IV курс

### Модуль VII

#### Організаційне, педагогічне та медичне забезпечення підготовки спортсменів в у веслувальному спорті

#### Змістовий модуль 18

*Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, центрах олімпійської підготовки, збірних командах (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень)*

#### Тема 28

Організація та облік навчально-спортивної роботи у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ЦОП (мета, завдання різних видів підготовки, наповнюваність груп, організація роботи). Нормативні документи, що стосуються роботи ШВСМ та ЦОП (Положення, статут, цілі, завдання). Техніко-тактична та психологічна підготовка спортсменів високого класу. Індивідуальні плани підготовки в групах максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Контроль і самоконтроль у підготовці спортсменів високого класу у веслувальних видах спорту. Щоденник тренувань. Складання річного плану підготовки спортсменів у групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ, ЦОП. Тести для контролю різних сторін підготовленості спортсменів високого класу у веслувальному спорті. Індивідуальні плани підготовки спортсменів високого класу у веслувальному спорті

#### Теми методичних занять

1. Нормативні документи, що стосуються роботи ШВСМ та ЦОП (Положення, статут, цілі, завдання) – 2 год.

2. Відбір та комплектація груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності. Цілі, завдання різних видів підготовки, контроль за рівнем розвитку фізичних якостей, планування роботи груп. Особливості розподілу засобів ЗФП і СФП для груп різної кваліфікації. Засоби і методи розвитку основних фізичних якостей веслувальників – 2 год.

3. Техніко-тактична та психологічна підготовка спортсменів високого класу. Індивідуальні плани підготовки в групах максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Контроль і самоконтроль у підготовці спортсменів високого класу у веслувальних видах спорту. Щоденник тренувань – 4 год.

#### **Теми практичних занять**

1. Складання річного плану підготовки спортсменів у групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ, ЦОП – 2 год.

2. Тести для контролю різних сторін підготовленості спортсменів високого класу у веслувальному спорті – 2 год.

3. Індивідуальні плани підготовки спортсменів високого класу у веслувальному спорті – 4 год.

#### **Тема семінарського заняття**

Організація та облік навчально-спортивної роботи у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ЦОП – 2 год.

#### ***Завдання для самостійної роботи***

Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ЦОП, збірних командах (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень).

#### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Охарактеризуйте оздоровчу спрямованість веслувального спорту.

2. Дайте характеристику особливостям планування та змісту роботи з підготовки веслувальників в групах вищої спортивної майстерності.
3. Дайте характеристику особливостям планування та змісту роботи з підготовки веслувальників в групах спортивного вдосконалення.
4. Охарактеризуйте режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах та вимоги до спортивної класифікації.
5. Охарактеризуйте структуру навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР.
6. Які цілі та завдання спортивної підготовки веслувальників у групах спеціалізованої базової підготовки?
7. Які цілі та завдання спортивної підготовки веслувальників у групах максимальної реалізації індивідуальних можливостей?
8. Охарактеризуйте документи, що регламентують роботу ШВСМ у веслувальному спорті.

#### ***Вирішення ситуаційних завдань***

1. Ви тренер групи вищої спортивної майстерності. Обґрунтуйте співвідношення обсягу загальної, допоміжної та спеціальної роботи
2. Ви готуєте спортсмена до відбіркових змагань – чемпіонату України. Обґрунтуйте основну спрямованість тренувального процесу даного спортсмена, який знаходиться в групі вищої спортивної майстерності.
3. У зв'язку з проведенням додаткового відбору до участі в Олімпійських іграх ви повинні скорегувати річний план підготовки до головних змагань року з урахуванням системи відбору для завоювання олімпійських ліцензій.
4. Під час проходження дистанції на чемпіонаті України спортсмен не показав запланований результат. Проаналізуйте виступ спортсмена та назвіть можливі прорахунки в роботі тренера і спортсмена. Назвіть шляхи корекції та вдосконалення тренувального процесу.

*Рекомендовані джерела: 1,5,6,8,19,24.*

## **Змістовий модуль 19**

### *Науково-дослідна робота студентів*

#### **Тема 29**

##### **Організація науково-дослідної роботи на старших курсах**

Організація науково-дослідної роботи на старших курсах. Освоєння методики тестування загальної і спеціальної фізичної працездатності, аеробних і анаеробних можливостей організму з використанням методів оцінки функціонального стану серцево-судинної, дихальної системи та регуляторних механізмів адаптації. Написання IV розділу та висновків курсової (дипломної) роботи. Приведення робіт до встановлених вимог щодо написання кваліфікаційних робіт.

##### **Тема методичного заняття**

Освоєння методики тестування загальної і спеціальної фізичної працездатності, аеробних і анаеробних можливостей організму з використанням методів оцінки функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем та регуляторних механізмів адаптації. Аналіз виконаної роботи – 12 год.

##### **Тема практичного заняття**

Проведення педагогічного експерименту, обробка результатів та їх інтерпретація – 4 год.

##### **Тема семінарського заняття**

Обговорення результатів написання курсової, дипломної роботи – 2 год.

##### ***Завдання для самостійної роботи***

Написання IV розділу курсової роботи. Обговорення результатів особистих досліджень. Написання висновків курсової роботи. Оформлення курсової роботи. Підготовка доповіді та презентації до захисту курсової роботи.

##### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Охарактеризуйте методи тестування, що Ви будете використовувати при написанні курсової (дипломної) роботи.

2. Які методи оцінки функціональних можливостей спортсменів у веслувальному спорті?
3. Охарактеризуйте розділи кваліфікаційної (дипломної роботи).

***Рекомендовані джерела: 14,15,43.***

## **Змістовий модуль 20**

*Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки веслувальників*

### **Тема 30**

#### **Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки веслувальників**

Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності. Основні напрями використання засобів управління працездатністю і відновлювальними процесами. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки веслувальників. Підбір засобів відновлення працездатності веслувальників високої кваліфікації у мікроциклах різної спрямованості. Планування тренувальних навантажень у веслувальників високої кваліфікації в ударному мікроциклі підготовчого періоду. Педагогічні засоби відновлення в системі підготовки веслувальників високої кваліфікації. Медико-біологічні та психологічні засоби відновлення в системі підготовки веслувальників високої кваліфікації.

#### **Тема лекції**

Засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки веслувальників – 4 год.



### **Теми методичних занять**

1. Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності (педагогічні, психологічні, медико-біологічні засоби відновлення) в підготовці веслувальників – 6 год.
2. Планування різних засобів відновлення і стимуляції працездатності в умовах тренувального процесу – 4 год.

### **Теми практичних занять**

1. Підбір засобів відновлення працездатності веслувальників високої кваліфікації у мікроциклах різної спрямованості – 2 год.
2. Планування тренувальних навантажень у веслувальників високої кваліфікації в ударному мікроциклі підготовчого періоду – 4 год.

### **Теми семінарських занять**

1. Педагогічні засоби відновлення в системі підготовки веслувальників високої кваліфікації – 4 год.
2. Медико-біологічні та психологічні засоби відновлення в системі підготовки веслувальників високої кваліфікації – 2 год.

### ***Завдання для самостійної роботи***

Скласти перелік засобів відновлення для веслувальників з урахуванням кваліфікації та етапу підготовки.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Охарактеризуйте основні групи відновлення працездатності у веслувальному спорті.
2. Дайте характеристику плануванню та змісту роботи з підготовки веслувальників у групах вищої спортивної майстерності.
3. Дайте характеристику фармакологічних засобів відновлення працездатності у тренуванні веслувальників.
4. Дайте характеристику педагогічних засобів відновлення у веслувальному спорті.

5. Дайте характеристику психологічних засобів відновлення у веслувальному спорті.

***Вирішення ситуаційних завдань:***

1. З якою метою тренер запропонував спортсмену комплекс вправ високої інтенсивності: для відновлення чи стимуляції працездатності? Відповідь обґрунтуйте.

2. Розминка як ключовий компонент передстартової підготовки є засобом відновлення чи стимуляції працездатності спортсменів? Відповідь обґрунтуйте.

4. Масаж льодом – це засіб відновлення чи стимуляції працездатності. Відповідь обґрунтуйте.

***Приклади тестів для експрес-тестування***

**Тест 1**

**Які засоби відновлення належать до педагогічних у веслувальному спорті?**

1. Планування навантажень та побудова процесу спортивної підготовки, з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається.
2. Раціональна розминка.
3. аутогенне тренування, м'язова релаксація.

**Тест 2**

**До психологічних засобів відновлення та стимуляції працездатності відносять:**

- 1) міостимуляція;
- 2) гіпероксія;
- 3) м'язова релаксація.

**Тест 3**

**До медико-біологічних засобів відновлення відносять:**

- 1) психорегуляторне тренування;

- 2) адаптогени рослинного походження;
- 3) раціональна розминка.

#### **Тест 4**

**Відновлювальні процедури поділяють на:**

- 1) засоби комплексного, індивідуального вплив;
- 2) засоби глобального, вибіркового та загальнотонізуючого впливу;
- 3) засоби оптимального та максимального впливу.

### **Модуль VIII**

#### **Позатренувальні і позазмагальні фактори в системі підготовки веслувальників**

#### **Змістовий модуль 21**

*Фактори, що впливають на підготовку спортсменів у веслувальному спорті: харчування, допінг, травматизм*

#### **Тема 31**

#### **Харчування і харчові добавки в системі підготовки веслувальників**

Загальні основи раціонального харчування веслувальників. Харчування і маса тіла спортсменів. Підбір раціонального раціону харчування веслувальників високого класу на різних етапах річного циклу підготовки. Аналіз складу тіла веслувальника.

#### **Теми методичних занять**

1. Загальні основи раціонального харчування веслувальників – 2 год.
2. Харчування і маса тіла спортсменів – 2 год.

#### **Теми практичних занять**

1. Підбір раціонального раціону харчування веслувальників високого класу на різних етапах річного циклу підготовки – 2 год.

2. Аналіз складу тіла веслувальника (визначення маси тіла, індексу маси тіла, відсоток жирової тканини в тілі, маса м'язів, кісток без жирової тканини) за допомогою вагів – аналізаторів (фірма «Tanita») – 2 год.

## **Тема 32**

### **Допінг та травматизм у веслувальному спорті**

Допінг: історія, допінгові засоби в спорті, боротьба з допінгом. Історія поширення допінгу у світі. Допінгові засоби і методи. Утворення міжнародної організації WADA. Поширення допінгу у світі. Боротьба МОК із використанням допінгу у спорті. Захворювання і травми у веслувальному спорті. Організаційні, матеріально-технічні, медико-біологічні, психологічні причини травматизму у веслувальному спорті. Основні напрями профілактики травм у веслувальному спорті. Недопущення факторів ризику отримання захворювань або травм під час проведення змагань і навчально-тренувального процесу. Визначення факторів, що впливають на профілактику захворювань і травматизму у веслувальному спорті.

#### **Теми методичних занять**

1. Історія поширення допінгу у світі. Допінгові засоби і методи. Утворення міжнародної організації WADA. Поширення допінгу у світі. Боротьба МОК із використанням допінгу у спорті – 2 год.
2. Організаційні, матеріально-технічні, медико-біологічні, психологічні причини травматизму у веслувальному спорті. Основні напрями профілактики травм у веслувальному спорті – 2 год.

#### **Теми практичних занять**

1. Недопущення факторів ризику отримання захворювань або травм під час проведення змагань і навчально-тренувального процесу – 2 год.
2. Визначення факторів, що впливають на профілактику захворювань і травматизму у веслувальному спорті – 2 год.

### ***Завдання для самостійної роботи***

1. Скласти добовий раціон харчування для спортсмена у веслуванні академічному (на байдарках і каное).
2. Скласти рекомендації по профілактиці травм і захворюванням веслувальників різної кваліфікації.
3. Скласти особовий лист підготовки спортсмена згідно вимог WADA.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. У чому полягають особливості харчування спортсменів у веслувальних видах спорту під час тренувань та участі у змаганнях?
2. Яким методом можна визначити склад тіла спортсмена? Які показники дозволяє визначити даний метод?
3. Який метод застосовують для визначення щільності кісткової тканини?
4. Які фази проходить розвиток кісткових тканин і формування скелета?
5. Назвіть травми, які найчастіше зустрічаються у веслуванні.
6. Назвіть основні напрями профілактики травм у веслувальному спорті.
7. Які цілі та завдання вирішує WADA?
8. Назвіть основні шляхи вирішення питання боротьби з допінгом.
9. Охарактеризуйте список речовин та методів, заборонених WADA.

### ***Вирішення ситуаційних завдань***

1. Вам необхідно інтерпретувати дані щільності кісткової тканини: розрахунковий показник  $t = 3$  критерію становить 3. Що характеризує дане нормативне значення?
2. Під час визначення компонентного складу тіла веслувальників отримано наступні показники: у чоловіків жировий компонент становить 15 % маси тіла, у жінок – 18 %. Інтерпретуйте отримані дані.
3. Вам необхідно оцінити максимальні аеробні можливості спортсмена-веслувальника. Які показники газоаналізу ви використаєте? За якими

критеріями можна оцінити рівень розвитку максимальних аеробних можливостей веслувальників?

4. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у харчуванні спортсменів-веслувальників становить 14, 30, 56 % відповідно. Оцініть раціональність харчування спортсменів.

5. Чи можна на етапі безпосередньої підготовки до змагань веслувальників застосовувати метод вуглеводного насичення? Яким чином?

6. Складіть список дозволених дієтичних добавок для спортсменів-веслувальників при інтенсивних тренувальних навантаженнях?

7. Надайте рекомендації із застосування дієтичних добавок «ЕнергоМакс», «Омега-3», «Антихот», «Мікрогідрин» у практиці підготовки веслувальників.

### ***Приклади тестів для експрес-тестування***

#### **Тест 1**

**Якого процентного співвідношення калорійності та складу харчових речовин необхідно дотримуватись для підтримання високого рівня працездатності спортсменів-веслувальників?**

1. Білки-14 %, жири -30 %, вуглеводи-56 %.
2. Білки-56 %, жири -10 %, вуглеводи-34 %.
3. Білки-10 %, жири -30 %, вуглеводи-60 %.

#### **Тест 2**

**Скільки ккал становлять енерготрати у веслувальників під час виконання високих тренувальних і змагальних навантажень?**

1. 3000-4000.
2. 5000-6000.
3. 2000-3000.

#### **Тест 3**

**Для формування раціону харчування необхідно враховувати:**

- 1) вид спорту, спеціалізацію, період підготовки, індивідуальні особливості, стать;
- 2) вид спорту, рівень фізичного розвитку, стать;
- 3) етап багаторічної підготовки, рівень фізичного розвитку, місце підготовки.

#### **Тест 4**

**Керуючим органом у боротьбі з допінгом є:**

- 1) головна суддівська колегія;
- 2) всесвітня антидопінгова агенція;
- 3) міжнародна федерація з виду спорту.

#### **Тест 5**

**Основними напрямками боротьби з допінгом у спорті є:**

- 1) визначення переліку заборонених речовин та методів, застосування санкцій за прийом заборонених препаратів;
- 2) удосконалення контролю за застосуванням допінгу, роз'яснювальна робота;
- 3) все зазначене вище.

#### **Тест 6**

**Які травми найчастіше зустрічаються у веслувальних видах спорту?**

1. Травми спини.
2. Травми колінного суглоба.
3. Травми стопи.

***Рекомендовані джерела: 5,6,7,18,19,20,21-24, 29,30,31,33,34,47.***

### **Змістовий модуль 22**

*Підготовка веслувальників у різних кліматогеографічних умовах*

### Тема 33

#### **Підготовка веслувальників у середньогір'ї, високогір'ї. Форми гіпоксичного тренування**

Підготовка веслувальників у різних кліматогеографічних умовах. Підготовка веслувальників у середньогір'ї, високогір'ї. Оптимальна висота для тренування у веслувальному спорті. Гірська підготовка та її планування у річному циклі підготовки веслувальників Форми гіпоксичного тренування. Штучне гіпоксичне тренування. Використання барокамер та гіпоксичних сумішей у тренуванні веслувальників.

#### **Тема лекції**

Підготовка веслувальників у різних кліматогеографічних умовах – 4 год.

#### **Тема методичного заняття**

Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі підготовки веслувальників. Форми гіпоксичного тренування. Оптимальна висота для тренування у веслувальному спорті. Гірська підготовка та її планування у річному циклі підготовки веслувальників – 2 год.

#### **Тема практичного заняття**

Планування річного циклу підготовки в системі підготовки веслувальників з урахуванням підготовки в умовах середньогір'я, високогір'я – 4 год.

#### **Тема семінарського заняття**

Підготовка веслувальників у середньогір'ї, високогір'ї. Форми гіпоксичного тренування – 4 год.

### Тема 34

#### **Підготовка веслувальників в умовах високих та низьких температур**

Спортсмен в умовах різних температур оточуючого середовища. Реакції організму спортсмена в умовах високих та низьких температур. Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур у веслувальному спорті .



**Тема методичного заняття**

Спортсмен в умовах різних температур оточуючого середовища. Реакції організму спортсмена в умовах високих та низьких температур – 2 год.

**Тема практичного заняття**

Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур у веслувальному спорті – 2 год.

**Тема 35****Добові зміни стану організму спортсменів. Тренування і змагання в різний час доби**

Тренування і змагання у різний час доби у веслувальному спорті. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів веслувальників після дальніх перелетів.

**Тема методичного заняття**

Тренування і змагання у різний час доби у веслувальному спорті – 2 год.

**Тема практичного заняття**

Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів веслувальників після дальніх перелетів – 2 год.

**Тема 36****Підготовка жінок у веслувальному спорті**

Фізіологічні особливості підготовки жінок у циклічних видах спорту. Особливості побудови і планування навчально-тренувального процесу жінок.

Особливості побудови мезоциклів підготовки при тренуванні жінок.

**Тема методичного заняття**

Фізіологічні особливості підготовки жінок у циклічних видах спорту. Особливості побудови і планування навчально-тренувального процесу жінок – 2 год.

### **Тема практичного заняття**

Особливості побудови мезоциклів підготовки при тренуванні жінок – 2 год.

### ***Завдання для самостійної роботи***

Скласти річний план підготовки спортсменки-веслувальниці високого класу.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Назвіть основні адаптаційні реакції організму спортсмена під час перебування у горах.
2. Які ви знаєте форми гіпоксичного тренування? Охарактеризуйте їх.
3. Охарактеризуйте динаміку навантажень під час тренувань у середньогір'ї та високогір'ї.
4. Які ви знаєте форми гіпоксичного тренування? Наведіть приклади.
5. Яка реакція організму спортсмена, котрий тренується та змагається в умовах високих температур?
6. Складіть питтєвий режим спортсмена-веслувальника після участі у змаганнях в умовах підвищених температур.
7. Яка реакція організму спортсмена, котрий тренується та змагається в умовах низьких температур?
8. Охарактеризуйте особливості побудови тренувального процесу жінок.

### ***Вирішення ситуаційних завдань***

1. Яка спрямованість тренувального процесу повинна бути у перші 3-4 дні перебування у середньогір'ї? Наведіть приклади.
2. Ви плануєте проведення підготовки з використанням гіпоксії в умовах гір за скільки днів ви проведете навчально-тренувальний збір до початку змагань? Відповідь обґрунтуйте.
3. Ви тренуєте групу спортсменів високої кваліфікації, до якої входять 2 спортсмени та одна спортсменка. Складіть план тренувального заняття з урахуванням особливостей жіночого організму.

4. Ви тренуєте спортсмена в умовах високої температури повітря. Які дії ви застосуєте для проведення ефективного тренування?
5. Ваша команда виїжджає на змагання в інший часовий пояс з різницею 8 год. Як ви побудуєте тренування спортсменів перед перелітом та в період прибуття на змагання?

**Рекомендовані джерела: 5,6,7,18,19,20,21-24, 29,30,31,33,34,47.**

### **Змістовий модуль 23**

*Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті*

#### **Тема 37**

#### **Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті**

Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті. Комплексні наукові групи та їх роль у науково-методичному забезпеченні підготовки у веслувальних видах спорту. Педагогічні, медико-біологічні, психологічні методи оцінки підготовленості спортсменів. Формування плану-замовлення на науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів високого класу. Визначення методик для оцінки підготовленості спортсменів високого класу з урахуванням етапу підготовки.. Формування звітних документів з науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів високого класу у веслувальному спорті.

#### **Тема лекції**

Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті – 2 год.

#### **Теми методичних занять**

1. Цілі, завдання, принципи науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті – 2 год.

2. Цілі, завдання і принципи педагогічного, медико-біологічного, психологічного контролю у підготовці спортсменів високого класу як основи науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті – 4 год.

3. Формування комплексних наукових груп у веслувальному спорті – 2 год.

#### **Теми практичних занять**

1. Формування плану-замовлення на науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів високого класу – 2 год.

2. Визначення методик для оцінки підготовленості спортсменів високого класу з урахуванням етапу підготовки – 2 год.

3. Формування звітних документів із науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів високого класу у веслувальному спорті – 2 год.

#### **Тема семінарського заняття**

Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті – 2 год.

### **Тема 38**

#### **Організація та проведення учбово-тренувальних зборів у веслувальному спорті**

Організація та проведення учбово-тренувальних зборів у веслувальному спорті. Цілі, завдання організація проведення учбово-тренувальних зборів. Організаційні заходи та завдання з підготовки зборів, види зборів, проведення зборів; основні документи на проведення навчально-тренувального збору. Положення, плани, фінансові документи. Підведення підсумків навчально-тренувального збору, складання звітних документів, медичний контроль. Складання планів підготовки на НТЗ з урахуванням статі, віку, підготовленості. Складання кошторису НТЗ.

### **Тема лекції**

Організація та проведення навчально-тренувальних зборів у веслувальному спорті – 2 год.

### **Тема методичного заняття**

Цілі та завдання навчально-тренувальних зборів у веслувальному спорті. Особливості організації та проведення навчально-тренувальних зборів. Особливості побудови навчально-тренувальних зборів відповідно до етапу річного циклу. Контроль за тренувальним навантаженням під час навчально-тренувальних зборів – 2 год.

### **Теми практичних занять**

1. Складання наказу на проведення навчально-тренувального збору, списку учасників (спортсмени, тренери, обслуговуючий персонал), кошторису, плану підготовки на навчально-тренувальний збір – 2 год.
2. Складання звіту головного тренера про проведення навчально-тренувального збору відповідно до усіх сторін підготовки спортсменів – 2 год.

### **Тема семінарського заняття**

Організація та проведення навчально-тренувальних зборів у веслувальному спорті – 2 год.

### ***Завдання для самостійної роботи***

1. Складіть план, кошторис навчально-тренувального збору.
2. Сплануйте складання контрольних нормативів під час проведення навчально-тренувального збору з веслувальних видів спорту.
3. Підготуйте документи планування і контролю для проведення навчально-тренувального збору.
4. Складіть план-замовлення на проведення науково-методичного забезпечення підготовки збірної команди з веслувальних видів спорту.

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. Що таке комплексні наукові групи, які цілі і завдання вони вирішують?
2. Охарактеризуйте план-замовлення на науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів високого класу як один із шляхів підвищення ефективності тренувального процесу.
3. Назвіть основні методики, що використовують у процесі контролю за підготовкою спортсменів високого класу у веслувальному спорті.
4. Назвіть основні документи, необхідні для проведення навчально-тренувального збору.
5. Які цілі та завдання вирішують під час проведення навчально-тренувальних зборів?

### ***Вирішення ситуаційних завдань***

1. Вам необхідно сформулювати комплексну наукову групу. Кого ви включите до її складу?
2. Ви відповідальний тренер за проведення навчально-тренувального збору. Які дії ви повинні здійснити та підготувати документи для виконання поставленого завдання.

***Рекомендовані джерела: 5,6,18,23.***

### **Розподіл балів, що присвоюється студентам IV курсу**

<b>ЗМ 18</b>	<b>ЗМ 19</b>	<b>ЗМ 20</b>	<b>МТС (мод.тест за VII модуль)</b>	<b>за VII модуль</b>	<b>ЗМ 21</b>	<b>ЗМ 22</b>				<b>ЗМ 23</b>		<b>МТС (мод.тест за VIII модуль)</b>	<b>За VIII модуль</b>	
<b>Модуль VII</b>					<b>Модуль VIII</b>									
<b>34 бали</b>	<b>16 балів</b>	<b>40 балів</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>26 балів</b>		<b>35 балів</b>				<b>29 балів</b>		<b>10</b>	<b>100</b>
<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>			<b>T4</b>	<b>T5</b>	<b>T6</b>	<b>T7</b>	<b>T8</b>	<b>T9</b>	<b>T10</b>	<b>T11</b>		
<b>34</b>	<b>16</b>	<b>40</b>			<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>22</b>	<b>7</b>		

## ВИМОГИ ДО ВМІНЬ ТА НАВИЧОК СТУДЕНТІВ

### I курс

- Уміти скласти календар спортивно-масових заходів із веслування на байдарках і каное (веслування академічного), положення про змагання;
- уміти провести змагання з групою студентів;
- знати техніку безпеки під час проведення занять на воді;
- уміти організувати та провести змагання з веслувального спорту відповідно до нормативної документації;
- знати основи матеріально-технічного забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті;
- знати правила змагань із виду спорту;
- уміти користуватися нормативними документами сфери фізичної культури і спорту у навчальному процесі;
- володіти основною термінологією, що використовують у веслувальних видах спорту;
- знати закони біомеханіки та гідродинаміки для аналізу техніки в обраному виді спорту;
- уміти налаштувати спортивне приладдя у видах веслувального спорту;
- знати основні положення «Антидопінгового Кодексу України».

### II курс

- Оволодіти знаннями з основних наукових проблем у веслувальному спорті;
- основні цілі, завдання, методи та принципи спортивної підготовки;
- оволодіти основами техніки веслування та тактичними прийомами у веслувальному спорті;

- оволодіти знаннями з формування рухових навичок, характеристики етапів навчання техніки веслування;
- уміти визначати помилки під час навчання техніки у веслувальному спорті;
- оволодіти педагогічними методами контролю за технікою у веслувальному спорті;
- оволодіти знаннями з розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, координаційних здатностей та гнучкості) під час підготовки веслувальників;
- уміти скласти конспект тренувальних занять різної спрямованості з урахуванням віку, статі та кваліфікації;
- уміти підготувати наукові доповіді (курсіві та дипломні роботи) відповідно до загальновідомих вимог; виступити на студентській конференції кафедри, факультету, ВНЗ;
- уміти скласти конспект підготовчої частини тренувального заняття, здійснювати підбір спеціальних та загально-розвиваючих вправ для реалізації поставлених завдань з організації та проведення занять у веслувальному спорті;
- уміти реалізувати на практиці основні закономірності оволодіння технікою та методикою навчання з урахуванням статі, віку та підготовленості спортсменів у веслувальних видах спорту. Вміти складати конспекти тренувальних занять із відповідними завданнями щодо розвитку фізичних якостей для спортсменів різної кваліфікації.

### **III курс**

- Знати види підготовки та їхні завдання в системі підготовки спортсменів;
- володіти знаннями з планування та обліку навчально-спортивної роботи в ДЮСШ у групах початкової підготовки, навчально-



тренувальних відповідно до завдань підготовки у веслувальному спорті;

- володіти основами побудови підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки;
- володіти системою знань у системі відбору та спортивної орієнтації спортсменів, контролю, моделювання, прогнозування системи спортивної підготовки у веслувальному спорті;
- уміти побудувати навчальний план підготовки для груп початкової підготовки та навчально-тренувальних груп у ДЮСШ відповідно до нормативних документів;
- уміти працювати з документами планування і контролю у ДЮСШ у веслувальному спорті;
- уміти складати тренувальні програми мікро, мезоциклів відповідно до етапу підготовки;
- уміти здійснювати контроль тренувального процесу у веслувальному спорті;
- уміти складати річний план підготовки спортсменів у веслувальному, вітрильному спорті залежно від етапу багаторічної підготовки та кваліфікації спортсменів.

### ІУ курс

- Знати особливості підготовки спортсменів високої кваліфікації та чинники, що забезпечують процес підготовки веслувальників;
- уміти продемонструвати знання та практичні навички управління навчально-тренувальним процесом;
- уміти спланувати та провести тренувальне заняття з участю кваліфікованих веслувальників, спрямоване на розвиток провідних компонентів спеціальної витривалості;
- уміти організувати та провести змагання з виконанням функції одного з суддів чи представника команди.

## ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ

### I курс

1. Дайте характеристику основних понять та термінів, що використовуються у веслувальному спорті.
2. Охарактеризуйте мету, завдання, зміст дисципліни.
3. Охарактеризуйте історичні етапи розвитку веслувальних видів спорту. Кого із видатних спортсменів і тренерів ви знаєте?
4. Які види веслувального спорту входять до програми Олімпійських ігор?
5. Охарактеризуйте структуру міжнародної федерації каное (ICF), міжнародної федерації академічного веслування (FISA).
6. Назвіть основні напрями роботи міжнародних федерацій із видів веслувального спорту та охарактеризуйте їх взаємодію з Міжнародним олімпійським комітетом (МОК).
7. Охарактеризуйте документ «Правила змагань у веслувальних видах спорту», структуру правил змагань, загальні положення.
8. Охарактеризуйте зміст розділу «Програма, характер змагань, допуск спортивного інвентарю й обладнання до змагань».
9. Охарактеризуйте положення про змагання, його структуру, основні розділи.
10. Охарактеризуйте пункт правил «Права та обов'язки учасників змагань» у видах веслувального спорту.
11. Відповідно до розділу правил змагань «Суддівська колегія» охарактеризуйте загальні положення роботи суддівської колегії та її складу.
12. Дайте характеристику роботи головного судді змагань (його права, обов'язки).
13. Дайте характеристику роботи головного секретаря змагань, судді - стартера, судді на дистанції (арбітра).
14. Охарактеризуйте документ «календар спортивно-масових заходів з веслування».

15. Перелічить документацію, що потрібна для організації та проведення змагань із веслувальних видів спорту.
16. Охарактеризуйте системний підхід при визначенні основних закономірностей функціонування системи «човен – весло – веслувальник».
17. У чому полягають фізичні властивості води? Які існують сили, що впливають на веслову біомеханічну систему?
18. Охарактеризуйте основні та допоміжні дії веслувальника, які визначають управління рухом човна під час тренування, змагань.
19. Які сили діють на човен, весло, веслувальника у веслуванні академічному?
20. Які сили діють на човен, весло, веслувальника у веслуванні на байдарках і каное?
21. Яка найбільш раціональна структура руху веслувальника, що спрямована на збільшення швидкості човна?
22. Яка залежність співвідношення часу підготовки і проводки весла від швидкості руху у веслуванні академічному з урахуванням човнів різного класу?
23. Визначте особливості руління та підрулювання у веслуванні на каное.
24. Які існують форми та види занять у веслувальному спорті?
25. Охарактеризуйте організацію та структуру занять у веслувальному спорті?
26. Назвіть основну організаційно-методичну документацію, що використовується під час проведення занять.
27. Які основні вимоги до веслувальних стадіонів? Охарактеризуйте споруди, що входять до складу спеціалізованого водного спортивного комплексу з веслувальних видів спорту?
28. Які вимоги висуваються до критих веслувальних басейнів? Назвіть їх основні параметри.

29. Охарактеризуйте облаштування веслувальної дистанції (веслування на байдарках і каное, веслування академічне) та особливості навісної та плавальної розмітки дистанції?
30. Наведіть приклади допоміжних приміщень та пристроїв веслувальних баз. Назвіть основні технічні параметри та вимоги до елінгів.
31. Наведіть приклади провідних спортивних фірм, що виготовляють спортивний інвентар та спорядження у веслуванні на байдарках і каное та веслуванню академічному.
32. Назвіть вимоги до написання курсової роботи?
33. Охарактеризуйте складові курсової роботи (вступ, основна частина, висновки).
34. Охарактеризуйте розділ курсової роботи – огляд сучасної науково-методичної літератури).
35. Назвіть основні правила оформлення курсової роботи.
36. Охарактеризуйте алгоритм написання курсової роботи.

## **II курс**

1. Охарактеризуйте мету спортивної підготовки у веслувальних видах спорту?
2. Визначте зміст основних видів підготовки відповідно до завдань етапу підготовки спортсменів.
3. Охарактеризуйте специфічні принципи спортивної підготовки у веслувальних видах спорту.
4. Дайте характеристику дидактичних принципів підготовки у веслувальному спорті?
5. Охарактеризуйте компоненти тренувальних навантажень, які визначають їхню величину та спрямованість у веслувальному спорті.
6. Назвіть основні види навантаження та охарактеризуйте їх.
7. Назвіть основні симптоми стомлення, що виникають при фізичних навантаженнях у веслувальних видах спорту.

8. Які існують заняття у веслувальному спорті залежно від завдань, що ставляться?
9. Що таке зовнішня та внутрішня сторони навантаження? Назвіть їх показники.
10. Назвіть основні закони, що лежать в основі раціональної техніки веслування.
11. Дайте визначення терміна «техніка веслування».
12. Що таке стиль веслування?
13. Охарактеризуйте особливості технічної підготовки у веслувальному спорті.
14. Назвіть основні характеристики структури гребка.
15. Охарактеризуйте фазову та ритмову структуру гребка.
16. Охарактеризуйте просторово-динамічну структуру гребка.
17. Дайте характеристику темпу, ритму, прокату човна.
18. Які зміни ритмової структури гребка спостерігаються з зростанням спортивної кваліфікації.
19. Охарактеризуйте динамічну структуру гребка, назвіть її найважливі динамічні показники.
20. Охарактеризуйте координаційну структуру гребка й її основні показники.
21. Наведіть приклади часових, просторових, динамічних показників техніки веслування?
22. Охарактеризуйте особливості техніки старту, фінішу у веслуванні академічному, веслуванні на байдарках і каное та веслувальному слаломі, часові та силові характеристики рухів.
23. Назвіть основні тактичні варіанти проходження дистанції у веслувальному спорті.
24. Охарактеризуйте тактичний варіант проходження дистанції «з прискоренням по дистанції».

25. У чому полягає ефективність техніки веслування? Чим вона обумовлена?
26. У чому полягає результативність техніки веслування? Чим вона обумовлена?
27. Дайте визначення понять «гребок», «довжина гребка», «кут накриття води», «прокат», «темп», «ритм», «зусилля на веслі».
28. Охарактеризуйте фази формування рухової навички спортсменів у веслувальному спорті.
29. Охарактеризуйте основні етапи процесу навчання техніки у веслувальному спорті.
30. Назвіть етап первинного навчання техніки, основні завдання, особливості. Наведіть приклади вправ, що використовують на даному етапі.
31. Дайте характеристику етапу поглибленого вивчення структури рухів. Наведіть приклади вправ, що використовують на даному етапі.
32. Дайте характеристику етапу вдосконалення елементів техніки веслування. Наведіть приклади вправ, що використовують на даному етапі.
33. Охарактеризуйте етап формування індивідуального стилю веслування.
34. Які існують основні помилки у веслуванні на байдарках і каное? Назвіть шляхи їх подолання.
35. Які існують основні помилки у веслуванні академічному. Назвіть шляхи їх подолання?
36. Які існують засоби і методи, що використовують на етапі початкового навчання техніки веслування на байдарках і каное?
37. Які характерні помилки в техніці веслування при її удосконаленні? Які шляхи їх усунення?
38. Охарактеризуйте витривалість та методику її розвитку з урахуванням віку, статі та підготовленості спортсменів.
39. Як проводить контроль за розвитком витривалості у веслувальників?

40. Які існують тести та методики для оцінювання витривалості?
41. Охарактеризуйте силову підготовку та її ролі, місце, у тренуванні веслувальників.
42. Як проводить контроль за розвитком силових можливостей спортсменів-веслувальників?
43. Які існують тести та методики для оцінки силових можливостей?
44. Охарактеризуйте особливості силової підготовки веслувальників у змагальному періоді.
45. Охарактеризуйте швидкісні можливості, їх прояви.
46. Обґрунтуйте методику розвитку швидкісних можливостей.
47. Як здійснюються тестування та оцінка швидкісних можливостей спортсменів-веслувальників?
48. Складіть модель тренувального заняття з акцентом на розвиток комплексного прояву швидкісних можливостей.
49. Охарактеризуйте гнучкість як фізичну якість спортсмена-веслувальника.
50. Охарактеризуйте методику розвитку гнучкості та координаційних здатностей та їх місце у підготовці веслувальників.
51. Охарактеризуйте особливості проведення контролю за розвитком гнучкості та координаційних можливостей спортсменів-веслувальників? Як здійснюють тестування й оцінку гнучкості та координаційних можливостей у веслувальному спорті.

### III курс

1. Яким якостями повинен відповідати тренер із веслувального спорту?
2. Охарактеризуйте поняття «авторитарний стиль керівництва».
3. Що таке демократичний стиль керівництва командою у веслувальному спорті?
4. Назвіть шляхи удосконалення професійних якостей тренера – викладача з веслувального спорту?

5. Які ви знаєте рівні діяльності тренера з урахуванням рівня підготовленості спортсмена?
6. Назвіть специфічні особливості тренерської діяльності.
7. Що повинен уміти тренер із веслувальних видів спорту?
8. Які вимоги висуваються до професії «тренер»?
9. Охарактеризуйте основні структурні елементи багаторічної підготовки спортсменів - веслувальників.
10. Охарактеризуйте етап початкової підготовки у системі багаторічної підготовки у веслувальному спорті. Назвіть основні завдання та особливості етапу?
11. Охарактеризуйте етап попередньої базової підготовки у системі багаторічної підготовки у веслувальному спорті. Назвіть основні завдання та особливості етапу.
12. Охарактеризуйте етап спеціалізованої базової підготовки у системі багаторічної підготовки у веслувальному спорті. Назвіть основні завдання та особливості етапу.
13. Охарактеризуйте етап збереження спортивних досягнень у системі багаторічної підготовки у веслувальному спорті. Назвіть основні завдання та особливості етапу.
14. Дайте визначення типів мікроциклів, що застосовують у плануванні підготовки у веслувальному спорті.
15. Дайте пояснення особливостей чергування занять різної спрямованості та величини навантаження у веслувальному спорті.
16. Назвіть співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки веслувальників у процесі багаторічного удосконалення?
17. Поясніть які особливості побудови мікроциклів при кількох заняттях протягом дня у веслувальному спорті?
18. Назвіть основні типи мезоциклів, що використовуються у побудові тренувального процесу у веслувальному спорті.



19. Чим відрізняється система одноциклового планування річного циклу та дво, трициклового у веслувальному спорті?
20. Охарактеризуйте особливості планування підготовчого періоду річного циклу у веслувальному спорті.
21. Охарактеризуйте змагальний період річного циклу при плануванні його у веслувальному спорті.
22. Назвіть основні етапи проведення педагогічного експерименту.
23. Які існують види педагогічного експерименту за умовами його проведення?
24. Охарактеризуйте особливості перетворюючого та констатуючого експерименту.
25. Охарактеризуйте поняття «педагогічне спостереження». Які існують позитивні та негативні сторони роботи при використанні педагогічного спостереження?
26. Які способи фіксації використовують при проведенні педагогічного спостереження.
27. Охарактеризуйте метод дослідження – анкетування. Які існують види анкет відповідно до обсягів та засобів спілкування?
28. Охарактеризуйте схему побудови анкети для проведення експерименту.
29. Назвіть основні вимоги до обробки результатів досліджень.
30. Які математичні показники використовують для обробки результатів досліджень?
31. Охарактеризуйте умови здійснення управління.
32. Назвіть мету, предмет та об'єкт управління.
33. Які фактори необхідно враховувати в етапному, поточному, оперативному управлінні?
34. Назвіть види управління, їхні цілі та завдання.
35. Які існують види контролю, що застосовують у веслувальному спорті?

36. Які вимоги висувають до показників, що застосовують у контролі у веслувальному спорті?
37. У чому полягає спрямованість та завдання етапного, поточного та оперативного контролю у веслувальному спорті?
38. Як часто і коли рекомендують проводити етапний, поточний та оперативний контроль у веслувальному спорті?
39. Що входить до змісту та методів етапного, поточного та оперативного контролю у веслувальному спорті?
40. Які основні методи оцінки прояву фізичної працездатності і функціонального стану організму спортсменів використовують у веслувальному спорті?
41. Які діагностичні комплекси (обладнання) можуть використовуватись у системі комплексного контролю у веслувальному спорті?
42. Що таке спортивний відбір і спортивна орієнтація?
43. Охарактеризуйте етапи відбору, їхні цілі та завдання на різних етапах багаторічної підготовки у веслувальному спорті.
44. Назвіть основні критерії відбору веслувальників на різних етапах багаторічної підготовки.
45. Назвіть основні методи оцінки перспективності веслувальників.
46. Назвіть основні групи моделей управління.
47. Охарактеризуйте формування моделі змагальної діяльності у веслувальному спорті.
48. Із яких компонентів складається модель техніко-тактичних дій веслувальників?
49. Охарактеризуйте поняття «модель підготовленості» (фізична, морфо-функціональна) у веслувальному спорті.
50. Назвіть характерні риси короткострокового, середньострокового та довгострокового прогнозування.
51. Назвіть основні напрями діяльності тренера-викладача з веслувального спорту.

52. Охарактеризуйте нормативний документ Положення про ДЮСШ, СДЮШОР (цілі, завдання, учасники навчально-тренувальної і спортивної роботи) їхні права та обов'язки).
53. Назвіть основні документи роботи ДЮСШ, СДЮШОР (планування і контролю)?
54. Назвіть основні критерії, відповідно до яких визначають категорійність ДЮСШ, СДЮШОР?
55. Назвіть основні групи, з яких комплектують ДЮСШ, СДЮШОР.
56. Як розподіляють засоби ЗФП та СФП у групах початкової підготовки та попередньої базової підготовки?
57. Охарактеризуйте основні структурні елементи багаторічної підготовки спортсменів - веслувальників.
58. Назвіть співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки веслувальників у процесі багаторічного удосконалення.
59. Охарактеризуйте зміст занять протягом річного циклу у групі початкової підготовки.
60. Охарактеризуйте зміст занять протягом річного циклу у групі попередньої базової підготовки.
61. Охарактеризуйте основний програмний матеріал із видів підготовки у групах початкової підготовки протягом річного циклу.
62. Охарактеризуйте основний програмний матеріал із видів підготовки у групах попередньої базової підготовки протягом річного циклу.
63. Охарактеризуйте контрольні нормативи із ЗФП та СФП у групах початкової підготовки.
64. Охарактеризуйте контрольні нормативи із ЗФП та СФП у групах попередньої базової підготовки.

#### **IV курс**

1. Охарактеризуйте оздоровчу спрямованість веслувального спорту.

2. Дайте характеристику планування та змісту роботи з підготовки веслувальників у групах вищої спортивної майстерності.
3. Дайте характеристику планування та змісту роботи з підготовки веслувальників в групах спортивного вдосконалення.
4. Охарактеризуйте режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах та вимоги до спортивної класифікації.
5. Охарактеризуйте структуру навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР.
6. Які цілі та завдання спортивної підготовки веслувальників у групах спеціалізованої базової підготовки?
7. Які цілі та завдання спортивної підготовки веслувальників у групах максимальної реалізації індивідуальних можливостей?
8. Охарактеризуйте документи, що регламентують роботу ШВСМ у веслувальному спорті.
9. Охарактеризуйте основні групи відновлення працездатності у веслувальному спорті.
10. Дайте характеристику планування та змісту роботи з підготовки веслувальників у групах вищої спортивної майстерності.
11. Дайте характеристику фармакологічних засобів відновлення працездатності в тренуванні веслувальників.
12. Дайте характеристику педагогічних засобів відновлення у веслувальному спорті.
13. Дайте характеристику психологічних засобів відновлення у веслувальному спорті.
14. У чому полягають особливості харчування спортсменів у веслувальних видах спорту під час тренувань та участі у змаганнях?
15. Яким методом можна визначити склад тіла спортсмена? Які показники дозволяє визначити даний метод?
16. Який метод застосовують для визначення щільності кісткової тканини?

17. Які фази проходить розвиток кісткових тканин і формування скелета?
18. Назвіть травми, які найчастіше зустрічаються у веслуванні.
19. Назвіть основні напрями профілактики травм у веслувальному спорті.
20. Які цілі та завдання вирішує WADA?
21. Назвіть основні шляхи вирішення питання боротьби з допінгом.
22. Охарактеризуйте список заборонених WADA речовин та методів.
23. Назвіть основні адаптаційні реакції організму спортсмена під час перебування у горах.
24. Які ви знаєте форми гіпоксичного тренування? Охарактеризуйте їх.
25. Охарактеризуйте динаміку навантажень під час тренувань у середньогір'ї та високогір'ї.
26. Які ви знаєте форми гіпоксичного тренування? Наведіть приклади.
27. Яка реакція організму спортсмена, який тренується та змагається в умовах високих температур?
28. Складіть питний режим спортсмена-веслувальника після участі у змаганнях в умовах підвищених температур.
29. Яка реакція організму спортсмена, який тренується та змагається в умовах низьких температур?
30. Охарактеризуйте особливості побудови тренувального процесу жінок.
31. Що таке комплексні наукові групи, які цілі і завдання вони вирішують?
32. Охарактеризуйте план-замовлення на науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів високого класу як один з шляхів підвищення ефективності тренувального процесу.
33. Назвіть основні методики, що використовують в процесі контролю за підготовкою спортсменів високого класу у веслувальному спорті?
34. Назвіть основні документи, необхідні для проведення навчально-тренувального збору.
35. Які цілі та завдання вирішуються під час проведення навчально-тренувальних зборів?

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### *Основна*

1. Академічне веслування. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/[укл. В.Я.Михайлов, І.Ф.Ємчук, А.І.Лавренюк]. – К., 1995.–72 с.
2. Академічне веслування. Правила змагань / [за ред. М.І. Сябро]. – К., 2008. – 74 с.
3. Всесвітній антидопінговий кодекс,- К.- 2009.- 116 с.
4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
5. Гребной спорт : [учебник для институтов физической культуры] / под ред. А.К. Чупруна]. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 287 с.
6. Гребной спорт: [учебник для студентов высших пед. учеб. заведений / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Дологова, И.С. Епищев. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
7. Допинг и эргогенные средства в спорте [под ред.В.Н. Платонова] – К.: Олимп. лит-ра, 2003. – 575 с.
8. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов / Н.В. Жмарев.- М.: Физкультура и спорт, 1981. – 111 с.
9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К.- 17 листоп. 2009 р. - 56 с.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Сов. спорт.,- 2009. – 200с.
11. Иванов О.В. Организация подготовки высококвалифицированных гребцов: [метод. рек.] / О.В. Иванов. – М.: Сов. спорт, 1989. – 72 с.

12. Казиков И.Б. Проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов /И.Б. Казиков. – М.- 2006.- 126 с.
13. Каменгецкий В.Г. Организация и судейство соревнований по академической гребле: [метод. пособие] / В.Г. Каменгецкий. – М.: Сов. спорт, 1989.- 88 с.
14. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре / Т.Ю. Круцевич. – К.: Здоров'я, 1985 – 56 с.
15. Лисенко І. А. Положення про науково-дослідну роботу студентів / І. А. Лисенко, Л.А. Марченко.– К.: Фізкультура і спорт, 2003. – 41 с.
16. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: [ учеб. для завершающего высшего физкультурного образования] / Л.П. Матвеев.-М., 2001. – 324 с.
18. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / [Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та ін.]; за заг. ред. О.А. Шинкарук.- К.:Олімп. літ-ра, 2009.- 144 с.
19. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом: [навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР з веслування на байдарках і каное] / [Ю.О. Воронцов, О.О. Чередниченко, Ю.М. Маслачков та ін.]. – К., 2007. – 104 с.
20. Питание спортсмена: [пособие для профессиональной работы с физически подготовленными людьми/ под. ред. Кристин А. Розенблюм]. - К.: Олимп. лит-ра, 2005. – 535 с.
21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : [учеб. для студентов вузов физического воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит-ра, 1997. – 583 с.

22. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: [учеб. для тренеров высшей квалификации] / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит-ра, 2004. – 853 с.
23. Платонов В.Н. Олимпийский спорт/ В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит-ра, 2009. – В 2 томах. Т. 1. – 736 с. – Т. 2. – 696 с.
24. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу: Постанова Кабінету Міністрів України № 993 від 05.11.2008 р.
25. Правила змагань з веслування на байдарках і каное. – К.: РВК «Деснянська правда», 2010. – 40 с.
26. Рубин В.С. Олимпийские и годовичные циклы тренировки. Теория и практика: [учеб. пособие] / В.С. Рубин. – М.: Сов. спорт, 2004. – 136 с.
27. Сабадаш В.І. Теорія та методика веслувального спорту: [метод. реком. для студентів 4-го курсу заочної форми навчання спеціальності 01003 ПМСО. Фізична культура. Спеціалізація «Методика спортивно-масової роботи, туристична робота»] / В.І. Сабадаш. – Х., 2001. – 20 с.
28. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ: [метод. реком.] / Сопов В.Ф., Шинкарук О.А., Чередниченко О.О. – К., 2008.- 80 с.
29. Спортивная медицина / [под. общ. ред. Р.Джексона]. - К.: Олимп. лит-ра, 2003. – 384 с.
30. Спортивные травмы / [под. общ. ред.. П.А.Фх.Ренстрема]. - К.: Олимп. лит-ра, 2002. – 378 с.
31. Теория и методика гребного спорта [программа для базовых факультетов и ИФК. Специальность 0303 «Физическая культура» / сост. О.Ф. Комаров]. – М., 1990. – 41 с.
32. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян.- М.- 2006.- 494 с.
33. Фармакология спорта / [под общ. ред. С.А.Олейника, Л.Н.Гуниной, Р.Д. Сейфуллы].- К.: Олимп. лит-ра, 2010. – 640 с.



34. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / [під заг. ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Г.Э.Уэнгера, Г.Дж.Грина].- К.:Олимп. лит-ра, 1998.- 431 с.
35. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я.-Г. Шахлина. – К.:Наук. думка, 2001. – 326 с.
36. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: [учебно-метод. пособие] / А.М. Якимов.- М.- 2003.- 175 с.
37. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П Янсен.- Мурманск: Тулома, 2006.-160 с.

### Допоміжна

1. Алтер Дж. Наука о гибкости /Дж. Альтер. – К.: Олимп. лит-ра, 2001.– 420 с.
2. Виноградов В.Е. Практические рекомендации по применению внутренировочных средств в гребле на байдарках и каноэ:[метод. рек.] / В.Е. Виноградов.- К., 2007.- 20с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: [учеб. для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания в высших учебных заведениях] / Л.В. Волков. – К.: Олимп. лит-ра, 2002.-296 с.
4. Воронова В.І. Психологія спорту /В.І. Воронова– К.: Олімп. літ-ра, 2007.- 271 с.
5. Давыдов В.Ю. Характеристика позвоночника и осанки высококвалифицированных гребцов (академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ): [метод. рек.] / В.Ю. Давыдов. – Волгоград, 2001. – 13 с.
6. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте/Денисова Л.В, Хмельницкая И.В, Харченко Л.А. – К.: Олимп. лит-ра, 2008.- 127 с.

7. Кудрина Л.А. Развитие специальных физических качеств квалифицированных гребцов на байдарках с учетом использования комплекса восстановительных мероприятий: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»/ Л.А.Кудрина. – Л., 1987.- 23 с.
8. Матвієнко І.С. Педагогічні технології відбору дітей на етапі початкової підготовки у веслуванні на байдарках і каное: автореф. дис. на здобуття уч. ступеня канд. наук з фізичного виховання: спеціальність 24.00.01 “Олімпійський та професійний спорт”/ І.С. Матвієнко. - К., 2010. – 21 с.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 203 с.: ил.
10. Особенности питания и рекомендации по пищевым манипуляциям гребцов на байдарках и каное: [метод. пособие] / [Л.М. Гунина, И.И.Земцова, С.А. Олейник и др. ].- К., 2007.- 38с.
11. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимейкер, Б. Браунинг; пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2005.- 328 с.
12. Стеценко Ю.Н. Особенности применения специальных упражнений в годичном цикле подготовки квалифицированных гребцов-академистов: [метод. пособие] / Ю.Н. Стеценко, З.Р. Яценко.- К., 1992.- 28 с.
- 13.Флерчук В.В. Орієнтація спортсменів на різні змагальні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі веслування на каное: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання: спеціальність 24.00.01 “Олімпійський та професійний спорт”/ В.В. Флерчук. - Львів, 2010. – 24 с.
14. Энока Р.М. Основы кинезиологии / Р.М. Энока. – К.: Олимп. лит-ра, 2003. – 408 с.

---

Підписано до друку \_\_\_\_\_ р. Формат 60x90/16.  
Ум. друк. арк. 3,12 Обл.-вид. арк. 2,52.  
Тираж 100. Зам. 23.

---

«Видавництво «Олімпійська література»<sup>®</sup>  
Свідоцтво \_\_\_\_\_ р.  
м. Київ, вул. \_\_\_\_\_