

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

**Навчальна програма**  
з дисципліни  
**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА**  
**ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ**  
**(ВЕСЛУВАЛЬНИЙ СПОРТ)**

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

**для вищих навчальних закладів**  
**фізичного виховання і спорту**

**Київ - 2011**

УДК 797.12  
ББК 75.717.7

**Шинкарук О.А.**

**Навчальна програма з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту (Веслувальний спорт)»:** / О.А. Шинкарук, О.О. Чередниченко, Шульга Л.М., О. М. Русанова. – К. : Наук. світ, 2010. – 96 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

## ЗМІСТ

### **Вступ**

#### **Форми проведення поточного та підсумкового контролю**

Поточний контроль

Змістовний модульний контроль.

Підсумковий модульний (семестровий) контроль

#### **Перший рік навчання**

Розрахунок годин .....

Короткий зміст модулів і змістовних модулів першого року навчання

Розподіл балів, що присвоюється студентам першого курсу

#### **Другий рік навчання**

Розрахунок годин

Короткий зміст модулів і змістовних модулів першого року навчання

Розподіл балів, що присвоюється студентам другого курсу

#### **Третій рік навчання**

Розрахунок годин .....

Короткий зміст модулів і змістовних модулів першого року навчання

Розподіл балів, що присвоюється студентам третього курсу

#### **Четвертий рік навчання**

Розрахунок годин .....

Короткий зміст модулів і змістовних модулів першого року навчання

Розподіл балів, що присвоюється студентам четвертого курсу

## Вступ

Дисципліна «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» (веслувальний спорт) є базовою нормативною дисципліною для спеціальності 6.010202 „Спорт” напрям підготовки 0102 „Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини”, що читається на I-IV курсах денного відділення в обсязі 8,5 кредитів на I курсі, 10,5 кредитів на II-IV курсах (за Європейською кредитно-трансферною системою ECTS), в т.ч.

- на I курсі (I і II модулі) - 306 год. (з них лекцій – 10 год., практичних занять – 58 год., методичних занять – 64 год., 16 год. семінарських занять і 158 год. самостійної роботи і закінчується заліком за кожний модуль;

- на II курсі (III і IV модулі) – 378 год. (з них лекцій – 10 год., практичних занять – 58 год., методичних занять – 64 год., 16 год. семінарських занять і 230 год. самостійної роботи і закінчується заліком за III і IV модулі;

- на III курсі (V і VI модулі) – 378 год. (з них лекцій – 12 год., практичних занять – 50 год., методичних занять – 48 год., 18 год. семінарських занять і 250 год. самостійної роботи і закінчується заліком за V та іспитом за VI модулі;

- на IV курсі (VII і VIII модулі) – 378 год. (з них лекцій – 12 год., практичних занять – 38 год., методичних занять – 64 год., 18 год. семінарських занять і 246 год. самостійної роботи і закінчується заліком за VII та іспитом за 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 щодо розвитку та становлення веслувальних видів спорту в країні та у світі 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 клімато-географічних умовах та особливостей адаптації до тренувального процесу.

- формування у студентів практичних навичок щодо роботи 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.

**Місце в 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 1-4-му курсах закладає основу для інтеграції одержаних студентами знань у взаємозв'язку з іншими дисциплінами – теорії та методики спортивної підготовки, анатомії, фізіології, біохімії, кінезіології тощо.

## **Форми проведення поточного та підсумкового контролю**

Обсяг навчального навантаження студента визначається в кредитах ECTS.

**Кредит** – це умовна одиниця виміру навчального навантаження студента при вивченні складової навчальної програми дисципліни або дисципліни.

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

Кредит містить всі 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 модулю, написання доповіді, реферату, участь у наукових дослідженнях тощо).

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

**I курс** - 8,5 кредитів;

**II курс** - 10,5 кредитів;

**III курс** - 10,5 кредитів;

**IV курс** - 10,5 кредитів.

**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 змістовних модулів, 8 тем.

— II курс - III і IV модулі, 6 змістовних модулів, 10 тем.

— III курс - V і VI модулі, 5 змістовних 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).

**Змістовний модуль** – це сукупність навчальних елементів програми, що поєднанні за змістом навколо певного навчального об'єкту.

### **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>Форми контролю знань при поточному контролі</b>	<b>Оцінка (в балах)</b>
Усна відповідь	До 5 балів
Тестування	До 5 балів
Реферат	До 4 балів
Контрольна робота	До 3 балів
Самостійна робота	До 3 балів
Індивідуальне завдання	До 2 балів
Підсумкове змістовне модульне тестування	До 10 балів

**Змістовний модульний контроль**

Змістовний 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 (бали) за змістовне модульне тестування.

Змістовним модульним тестуванням завершується вивчення матеріалу відповідного змістовного модуля.

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

**Підсумковий модульний (семестровий) контроль**

Кожний модуль (семестр) завершується підсумковим тестуванням (контролем) у формі заліку (I –У, УІІ модулі (семестри)) та іспиту (УІ та УІІІ модулі (семестри)). Підсумкове тестування максимально може бути оцінено у 10 балів. За результатами кожного модулю (семестру) студент отримує підсумкову оцінку за 100-бальною шкалою, яка розраховується як середньозважене оцінок: за кожний зі змістовних модулів та підсумкового тестування. Студенти отримують оцінку відповідно до порядку переведення рейтингових показників в європейські оцінки ECTS (таблиця 2).

**Порядок переведення рейтингових показників  
в 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

## РОЗРАХУНОК ГОДИН З ДИСЦИПЛІНИ

### Перший рік навчання

№ теми	Назва розділу і тем	Усього навчальних годин	Форма занять				методичні заняття
			лекції	практичні заняття	семінарські заняття	самостійна робота	
<b>Модуль 1. Характеристика веслувального спорту. Основи техніки та змагальної діяльності у веслуванні</b>							
<b>Змістовний модуль 1. Вступ до спеціалізації. Характеристика видів спортивного веслування . Історія розвитку веслувального спорту. Міжнародні і національні органи управління у веслувальному спорті</b>							
1.	<b>Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Основна термінологія, що використовується у веслувальних видах спорту. Характеристика видів веслувального спорту</b> — Мета, зміст, значення, структура та основні завдання і курсу дисципліни — Організація курсу, залікові вимоги — Права та обов'язки студентів — Кредитно-змістова модульна система навчання — Характеристика видів веслувального спорту (кочетові, безкочетові види веслування) Основна термінологія, що використовується у веслувальному спорті	44			2	36	6
2.	<b>Історія розвитку веслувальних видів спорту. Міжнародні і національні органи управління у веслувальному спорті</b> — Історія виникнення та формування видів веслувального спорту — Перші спортивні клуби, національні союзи — Місце та значення видів спортивного веслування у системі масової фізичної культури — Веслувальний спорт у програмах Олімпійських ігор, чемпіонатів світу	30	2		2	20	6

№ теми	Назва розділу і тем	Усього навчальних годин	Форма занять				Методичні заняття
			лекції	практичні заняття	семінарські заняття	самостійна робота	
	<p><i>та Європи</i></p> <p>— <i>Сучасний стан і тенденції розвитку веслувальних видів спорту у світі та в Україні</i></p> <p>— <i>Структура управління веслувальним спортом. Міжнародні і національні органи управління у веслувальному спорті</i></p>						
<p><b>Змістовний модуль 2. Змагання та змагальна діяльність. Організація та проведення змагань у веслувальному спорті</b></p>							
3.	<p><b>Змагання та змагальна діяльність веслувальників</b></p> <p>— <i>Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, умови проведення змагань, підведення підсумків змагань у видах веслувального спорту)</i></p> <p>— <i>Характеристика програми змагань</i></p> <p>— <i>Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи, кубків світу, Олімпійських ігор</i></p> <p>— <i>Обсяги змагальної діяльності та реакція організму веслувальників на змагальні навантаження</i></p>	32	2	4	2	20	4
4.	<p><b>Суддівство у видах веслувального спорту</b></p> <p>— <i>Особливості суддівства у видах веслувального спорту</i></p> <p>— <i>Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять</i></p>	66	2	34	2	18	10
<p><b>Змістовний модуль 3. Основи техніки веслувального спорту</b></p>							
5.	<p><b>Веслувальна біомеханічна система та її характеристика:</b></p> <p>— <i>Зовнішні та внутрішні сили</i></p> <p>— <i>Фазовий склад циклу гребка</i></p>	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	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Фізичні якості води</li> <li>— Закони гідродинаміки</li> <li>— Основи механіки веслування на суднах із кочетовими та безкочетовими пристроями</li> </ul>						
<b>Модуль 2. Організація процесу підготовки у веслувальному спорті</b>							
<b>Змістовний модуль 4. Організація і проведення занять у веслувальному спорті.</b> <b>Матеріально-технічне забезпечення підготовки у веслувальному спорті</b>							
6.	<b>Засоби та методи спортивної підготовки у веслувальному спорті</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— <i>Поняття про засоби спортивної підготовки, що застосовуються у веслувальному спорті</i></li> <li>— <i>Характеристика та поняття про загально-підготовчі вправи, що застосовуються у веслувальному спорті</i></li> <li>— <i>Допоміжні вправи та їх використання у процесі навчання техніки веслувального спорту</i></li> <li>— <i>Спеціально-підготовчі вправи в системі тренувань спортсменів - веслувальників</i></li> <li>— <i>Змагальні вправи та їх характеристика</i></li> <li>— <i>Розподіл засобів спортивного тренування у веслувальному спорті за спрямованістю дії</i></li> <li>— <i>Характеристика та групи методів спортивної підготовки, що застосовуються у веслувальному спорті</i></li> </ul>	<b>14</b>	2	4	2		6
7.	<b>Основи й організація навчальних занять у веслувальних видах спорту.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— <i>Структура заняття</i></li> <li>— <i>Педагогічна спрямованість занять у веслувальному спорті</i></li> <li>— <i>Типи занять</i></li> </ul>	<b>18</b>		8			10

№ теми	Назва розділу і тем	Усього навчальних годин	Форма занять				Методичні заняття
			лекції	практичні заняття	семінарські заняття	самостійна робота	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Організація спортсменів на занятті</li> <li>— Форми тренувальних занять</li> <li>— Побудова занять вибіркової та комплексної спрямованості</li> </ul>						
8.	<b>Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Спортивний інвентар</li> <li>— Екіпіровка спортсменів</li> <li>— Облаштування місць проведення змагань і тренувань</li> <li>— Тренажери та додаткові пристрої, що використовуються у підготовці веслувальників</li> </ul>	<b>30</b>			2	24	4
<b>Змістовний модуль 5. Науково-дослідна робота студентів</b>							
9.	<b>Науково-дослідна робота студентів</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Організація науково-дослідної роботи студентів на першому курсі навчання</li> <li>— Студентський науковий гурток та характеристика його діяльності</li> <li>— Структура та зміст курсової роботи</li> </ul>	<b>32</b>		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>					

## **Короткий зміст модулів і тем першого року навчання**

### **Модуль 1. Характеристика веслувального спорту. Основи техніки та змагальної діяльності у веслуванні**

#### **Змістовний 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-змістовний 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, фрістайл, рафтинг, марафон, водний туризм.

#### **Теми методичних занять**

1. Вступ до спеціальності. Мета, завдання та зміст курсу «Теорія, методика викладання обраного виду спорту» . Структура навчальної дисципліни – 2 год.
2. Права та обов'язки студентів, самостійна робота студентів, кредитно-змістовний 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 і організація роботи міжнародної, європейської та національних федерацій з 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 з веслувальних видів спорту (FISA, ICF), історія їх виникнення та розвитку.

### **Контрольні питання**

1. Дайте характеристику основним поняттям та термінам, 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 з видів веслувального спорту та охарактеризуйте їх взаємодію з Міжнародним Олімпійським комітетом (МОК).

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

#### **Тест 1**

**В якому році була заснована міжнародна федерація з веслування на байдарках і каное:**

1. 1936 році
2. 1924 році
3. 1897 році.

#### **Тест 2**

**Коли був створений Всеросійський союз веслувальних суспільств з веслування академічного?**

1. 1908 р.
2. 1909 р.
3. 1901 р.

#### **Тест 3**

**Які з видів веслувального спорту відносяться до безкочетових:**

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

#### **Тест 4**

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

1. у 1896 р.
2. у 1900 р.
3. у 1902 р.

#### **Тест 5**

**Які з видів веслувального спорту відносяться 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-одиночці на дистанції 500 м:**

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

## Тест 8

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

1. Формування практичних навичок роботи у складі колегії суддів національних федерацій з видів веслувального спорту
2. Опанування змісту теорії та методики викладання обраного виду спорту
3. Все вище зазначене.

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

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

### Змістовний 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 з 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 з 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 в 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 при проведенні 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 під час роботи як суддя 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:***

- Суддівська діяльність тренера-викладача з веслувальних видів спорту.  
Скласти положення про проведення змагань у веслувальних видах спорту.  
Правила змагань з веслування на байдарках і каное.  
Правила змагань з веслування академічного.

### ***Контрольні питання***

1. Охарактеризуйте документ – «Правила змагань у веслувальних видах спорту». Структура 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. Дайте характеристику роботи головного судді змагань (його права, обов'язки).
7. Дайте характеристику роботі головного секретаря змагань, судді стартера, судді на дистанції (арбітра).

8. Охарактеризуйте документ – календар спортивно-масових заходів з веслування?
9. Наведіть перелік документації, що потрібна для організації та проведення змагань з веслувальних видів спорту?

***Розв'язання 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 грам. 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 м 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) складає 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) складає відповідно:**

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

#### **Тест 4**

**Мінімальна вага (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 вага (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.

#### **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. В кінці змагань.

### **Тест 17**

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

1. Головний секретар
2. Головний суддя
3. Представник організації, що приймає участь у змаганнях.

### **Тест 18**

**Документом, який виявляє 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.**

## **Змістовний 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.

#### **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 функціонування 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 в 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. Устрій 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, які визначають роботу веслувальника, весла та рух човна.
2. Закони та закономірності, які визначають основні технічні прийоми у веслувальних видах спорту.

#### ***Контрольні питання***

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, які визначають управління рухом човна під час тренування, змагань.
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. Яка залежність співвідношення часу підготовки і провідки весла від швидкості руху у веслуванні академічному з урахуванням човнів різного класу?

8. Визначить особливості руління та підрулювання у веслуванні на каное.

### ***Розв'язання 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 пересування становить 7 м/с? Яку рушійну силу повинен розвивати спортсмен-веслувальник?
3. Розрахуйте ритмічний показник циклу гребка для веслувальників, що веслюють у каное-одиначці, якщо час початку проводки складає 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 фази гребка
2. Кількість гребків за одиницю часу
3. Співвідношення спортивного результату до довжини прокату.

#### **Тест 2**

**До основних дій веслувальника відноситься:**

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 гребну 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 зазначає їх 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. Біля 0 градусів
2. Біля 10 градусів
3. Залежить від варіанту посадки.

#### **Тест 7**

**Які недоліки має посадка у човні з нахилом тулубу у перед:**

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

#### **Тест 8**

**Яким часовим елементом веслувального циклу є час находження весла у повітрі:**

1. Фазою
2. Періодом
3. Циклом.

#### **Тест 9**

**Які фази виділяють в циклі гребка:**

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

#### **Тест 10**

**При посадці у човен на течії, як потрібно ставити човен:**

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 виділяються 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 13**

**Що утворює веслову біомеханічну систему:**

1. Веслярі та весла
2. Весляр, 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 2. Організація процесу підготовки у веслувальному спорті****Змістовний 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 та на різних етапах багаторічної підготовки.

Засоби і методи спортивної підготовки, що використовують при навчанні техніки веслування у водних видах спорту.

**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) загально-розвиваючих, спеціально-підготовчих, допоміжних – 2 год.
3. Підбір вправ на цілісне та по частинах виконання 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 і 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.

Розминка. Закономірності побудови розминки. Структура і зміст розминки у веслувальному спорті. Особливості перед змагальної 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 при проведенні 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.

#### **Теми 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 ацени. 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.

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 з 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 при проведенні занять та змагань на воді.
2. Тренажери та додаткові пристрої для проведення змагань та навчально-тренувального процесу веслувальників.

### ***Контрольні питання***

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 при проведенні 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 та 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 веслуванню академічному?

### ***Розв'язання 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 складає 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. Учбові, учбово-тренувальні
2. Контрольні, змагальні, тренувальні
3. Всі вищеперераховані.

### **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 веслярів 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. 3 складових
2. 9 складових
3. 2 складових.

### **Тест 6**

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

1. 2 частин
2. 3 частин
3. 4 частин.

### **Тест 7**

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

1. Висота тяги, кут накриття весла, внутрішній важіль, відстань до підніжки, ширина виносу кочетів, положення полозків, глибина й нахил підніжки
2. Кут накриття весла, ширина виносу кочетів, глибина й нахил підніжки
3. Висота тяги, кут накриття весла.

### **Тест 8**

**Веслувальний човен повинен відповідати наступним вимогам (відмітьте яким з перерахованих):**

1. Міцність корпусу човна, відсутність перекручувань його форми й відсутність течії в ньому
2. Міцність і достатня твердість кронштейнів з вертлюгами, шпангоутів і підніжки; легкість прокату рухливого сидіння
3. Легкість обертання вертлюгів і відсутність люфту в осях.

#### **Тест 9**

**Весло повинно відповідати наступним вимогам (відмітьте яким з перерахованих):**

1. Відсутність скривлень стовбура весла
2. Однакові балансування, вага, твердість і кут нахилу лопаті правий і лівого весел (кут між лопаткою й опорною площиною)
3. Балансування весла повинна також забезпечувати повне, але не зайве занурення лопаті у воду.

#### **Тест 10**

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

1. 9
2. 8
3. 6.

#### **Тест 11**

**Скільки доріжок має веслувальна дистанція для проведення змагань з 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 здібностей з послідовним вирішенням завдань
2. одночасним розвитком рухових якостей і здібностей з паралельним вирішенням завдань
3. 1 і 2 варіант.

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

### **Змістовний 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 щодо написання кваліфікаційних робіт – 2 год.
4. Організація науково-дослідної роботи студентів на кафедрі водних видів спорту – 2 год.

#### **Теми практичних занять**

1. 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 питання***

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. Назвіть основні правила оформлення курсової роботи?
5. Охарактеризуйте алгоритм написання курсової роботи?

#### ***Розв'язання ситуаційних завдань***

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

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

### Розподіл балів, що присвоюється студентам 1 курсу

ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3	МТС (мод.тест за I семестр)	за I семестр	ЗМ 4			ЗМ 5	МТС (мод.тест за II семестр)	За II семестр
<b>Модуль 1</b>						<b>Модуль 2</b>						
<b>22 бали</b>		<b>34 бали</b>		<b>34 бали</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>60 балів</b>			<b>30 балів</b>	<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		

**РОЗРАХУНОК ГОДИН З ДИСЦИПЛІНИ**  
**Другий рік навчання**

№ теми	Назва розділу і теми	Усього Навчальних годин	Форми занять				
			лекції	практичні заняття	семінарські заняття	методичні заняття	самостійна робота
<b>Модуль 3. Види підготовки спортсменів у веслувальному спорті</b>							
<b>Змістовний модуль 1. Основи підготовки спортсменів у веслувальному спорті.</b> Цілі, завдання і принципи спортивної підготовки. Види підготовки.							
1.	<b>Характеристика спортивної підготовки у веслувальному спорті</b> — Цілі, завдання і принципи спортивної підготовк. — Види підготовки та їх характеристика (технічна, фізична, тактична, психологічна, інтегральна, теоретична)	<b>34</b>	2	2	2	8	20
<b>Змістовний модуль 2. Навантаження, стомлення і відновлення у веслувальному спорті</b>							
2.	<b>Навантаження, стомлення і відновлення у веслувальному спорті</b> — 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	<b>33</b>		4	2	12	15
<b>Змістовний модуль 3. Технічна підготовка веслувальників.</b> Тактика та тактична підготовка веслувальників							
3.	<b>Основи технічної підготовки веслувальників</b> — Структура технічної підготовки — Контроль технічної підготовленості у веслувальному	<b>24</b>	2	4	2	6	10

№ теми	Назва розділу і теми	Усього Навчальних годин	Форми занять				
			лекції	практичні заняття	семінарські заняття	методичні заняття	самостійна робота
	<p><i>спорт.</i></p> <p>— <i>Характеристика педагогічних методів оцінки оволодіння технікою веслувальних видів спорту</i></p> <p>— <i>Удосконалення технічної підготовки у веслувальному спорті</i></p>						
4.	<p><b>Основи тактичної підготовки веслувальників</b></p> <p>— <i>Тактика змагальної діяльності у веслувальному спорті.</i></p> <p>— <i>Тактичні варіанти проходження змагальної дистанції у веслувальних видах спорту</i></p> <p>— <i>Основні тенденції удосконалення тактичної підготовки</i></p>	<b>22</b>		4	2	6	10
<b>Змістовний модуль 4. Навчання техніки у веслувальних видах спорту</b>							
5.	<p><b>Навчання техніки у веслувальному спорті</b></p> <p>— <i>Основні дидактичні принципи та зміст побудови процесу навчання</i></p> <p>— <i>Формування рухових навичок у веслувальному спорті</i></p> <p>— <i>Етапи навчання та їх характеристика</i></p> <p>— <i>Навчання техніки веслування у командних екіпажах</i></p> <p>— <i>Основні помилки при навчанні техніки у веслувальному спорті</i></p>	<b>66</b>	2	14	2	8	40
<b>Модуль 4. Фізична підготовка спортсменів у веслувальному спорті</b>							
<p><b>Змістовний модуль 5. Фізична підготовка у веслувальному спорті.</b></p> <p><i>Контроль за розвитком фізичних якостей у веслувальному спорті</i></p>							

№ теми	Назва розділу і теми	Усього Навчальних годин	Форми занять				
			лекції	практичні заняття	семінарські заняття	методичні заняття	самостійна робота
6.	<b>Розвиток силових здатностей та основні напрями силової підготовки веслувальників</b> — <i>Силова підготовка на суші.</i> <i>Контроль силової підготовки у веслувальному спорті</i>	<b>138</b>	4	6	2	4	40
7.	<b>Методика розвитку швидкісних можливостей</b> — <i>Засоби, спрямовані на розвиток швидкісних можливостей</i> — <i>Контроль швидкісних здібностей у веслувальному спорті</i>		8	2	6		
8.	<b>Розвиток витривалості у веслувальників</b> — <i>Види витривалості та фактори, що її визначають</i> — <i>Розвиток загальної і спеціальної витривалості веслувальників</i> — <i>Контроль витривалості у веслувальному спорті</i>		6	6	25		
9.	<b>Розвиток гнучкості та координаційних здібностей у веслувальників</b> — <i>Види і методика розвитку гнучкості</i> — <i>Контроль гнучкості у веслувальному спорті</i> — <i>Види координаційних здібностей у веслувальному спорті</i> — <i>Розвиток координаційних здібностей</i>	8	2	4	15		
<b>Змістовний модуль 6. Науково-дослідна робота студентів</b>							
10.	<b>Науково-дослідна робота студентів</b> — <i>Організація та методи наукових досліджень у спорті</i> — <i>Структура написання</i>	<b>61</b>		2		4	55

№ теми	Назва розділу і теми	Усього Навчальних годин	Форми занять				
			лекції	практичні заняття	семінарські заняття	методичні заняття	самостійна робота
	<i>кваліфікаційних робіт</i> — Підготовка та написання 1 та 2-го розділів курсової роботи — Визначення програми проведення педагогічного експерименту						
	<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>					

## Короткий зміст модулів і тем другого року навчання

### Модуль 3. Види підготовки спортсменів у веслувальному спорті

#### Змістовний модуль 1.

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

#### Тема 1.

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

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

#### **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 питання**

1. Охарактеризуйте мету спортивної підготовки у веслувальних видах спорту?
2. Визначте зміст основних видів підготовки у відповідності до завдань етапу підготовки спортсменів.
3. Охарактеризуйте специфічні принципи спортивної підготовки у веслувальних видах спорту?
4. Дайте характеристику дидактичним принципам підготовки у веслувальному спорті?

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

#### **Тест 1**

**Різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності веслярів 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-весляра 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, обумовленого специфікою виду спорту
3. досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту і вимогами досягнення максимально високих результатів в змагальній діяльності.

#### **Тест 5**

**Окрема група завдань пов'язана з об'єднанням в єдине ціле якостей, умінь, навичок, накопичених знань і досвіду, переважно пов'язаних з різними сторонами підготовленості, вирішується в процесі:**

1. фізичної підготовки
2. психологічної підготовки
3. інтегральної підготовки.

#### **Тест 6**

**Способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями 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.**

## **Змістовний модуль 2.**

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

## **Тема 2.**

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

Характеристика навантажень та їх компоненти. Вплив навантажень на 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.

Стомлення у спорті. Характерні ознаки стомлення у веслувальному спорті.

### **Теми методичних занять**

1. Характеристика навантажень, що застосовуються у веслувальному спорті – 4 год.
2. Оцінка зовнішньої та внутрішньої сторони 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 питання***

1. Охарактеризуйте компоненти тренувальних навантажень, які визначають їх 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) у відповідності до завдань, що ставляться?
5. Що таке зовнішня та внутрішня сторони навантаження? Назвіть їх показники?

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

#### **Тест 1**

**Які показники величини навантаження відносяться 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 відносяться до внутрішньої сторони:**

1. величина і характер зусиль, що розвиває веслувальник
2. частота дихання
3. 1 і 2 відповідь

#### **Тест 3**

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

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

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

### **Змістовний модуль 3.**

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

#### **Тема 3.**

#### **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 та 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 4.**

### **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 впродовж всієї дистанції, з постійною варіативністю швидкості впродовж всієї дистанції). 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***

Особливості технічної підготовки у веслувальному спорті.

Основні тенденції удосконалення тактичної підготовки веслувальників.

### ***Контрольні питання***

1. Назвіть основні закони, що лежать в основі раціональної техніки веслування?
2. Дайте визначення терміну - 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 із зростанням спортивної кваліфікації?
10. Охарактеризуйте динамічну структуру гребка, назвіть її найбільш важливі динамічні показники.
11. Охарактеризуйте координаційну структуру гребка й 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».

### ***Розв'язання ситуаційних завдань***

1. Спортсмени пройшли дистанцію 500 м за 2 хвилини. Перший спортсмен веслував з темпом 90 гребків на хвилину (байдарка). Другий спортсмен з темпом 80 гребків на хвилину. Який спортсмен пройшов дистанцію ефективніше.

2. Спортсмен пройшов дистанцію 1000 м з кількістю гребків 125. 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 при підборі варіанту для конкретного спортсмена. Обґрунтуйте.

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

#### **Тест 1**

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

1. сила тиску, що включає вагу веслувальників у човні та вага човна
2. виштовхуюча сила човна
3. 1 і 2 варіант

#### **Тест 2**

**Від чого залежить швидкість човна:**

1. швидкості руху маси тіла веслувальника довкола вертикальної осі
2. співвідношення опорної та безопорної фази гребка
3. величини сили тяжіння.

#### **Тест 3**

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

1. аналіз змагальної ситуації та вирішення конкретної 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 м, 250 м, 500 м) з підрахунком темпу веслування та метод аналізу даних при використанні різних варіантів проходження дистанції
3. 1 і 2 варіант.

#### **Тест 5**

**Який тактичний варіант проходження дистанції довжиною понад 10000м найбільш використовується у змаганнях:**

1. тактика лідирування

2. тактика очікування
3. 1 і 2 варіант.

#### **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 м, 1000 м у веслуванні на байдарках і каное:**

1. реалізація швидкісних можливостей
2. вийти на домінуючу позицію
3. не потрапити 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/хв
2. до 120 уд/хв
3. до 90 уд/хв.

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

### **Змістовний модуль 4.**

#### **Навчання техніці у веслувальних видах спорту**

##### **Тема 5.**

#### **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 техніці 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 при вирішенні 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 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) – 2 год.
4. Основні помилки при навчанні техніці у веслувальному спорті – 2 год.

### **Теми практичних занять**

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

### **Теми семінарських занять**

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

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

Етапи навчання техніки веслувального спорту та їх характеристика.

Основні засоби навчання техніці та помилки характерні для 1 етапу навчання.

### ***Контрольні питання***

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? Шляхи їх подолання?
8. Які існують основні помилки у веслуванні академічному. Шляхи їх подолання?
9. Охарактеризуйте які існують засоби і методи, що використовуються на етапі початкового навчання техніці веслування на байдарках і каное?
10. Які характерні помилки в техніці веслування при її удосконаленні? Які шляхи їх усунення?

### ***Розв'язання ситуаційних завдань:***

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

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

#### **Тест 1**

**Головним завданням етапу початкового навчання є:**

1. навчання основам техніки веслування, вдосконалення фізичного розвитку займаючихся
2. закріпити рухову структуру гребка
3. почати формувати специфічні м'язові почуття.

#### **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 основам техніки веслування
2. закріплення рухової структури гребка
3. формування специфічних м'язових почуттів.

### **Тест 4**

**Назвіть основні помилки, що зустрічаються при веслуванні на байдарках і каное:**

1. попереджене згинання рук у ліктьовому суглобі, проводка глибоко погруженої лопаті у воду
2. робота руками при виконанні фази проводки за рахунок м'язів рук
3. все вище зазначене.

### **Тест 5**

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

1. початкового навчання
2. поглибленого вивчення структури рухів
3. удосконалення командної і індивідуальної техніки рухів.

### **Тест 6**

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

1. при виконанні захвату
2. при виконанні кінця проводки
3. основного положення.

### **Тест 7**

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

1. фізична підготовка
2. технічна підготовка
3. психологічна підготовка.

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

**Модуль 4. Фізична підготовка спортсменів у веслувальному спорті**

**Змістовний модуль 5.**

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

**Тема 6.**

**Розвиток силових здібностей 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.

**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.

**Теми практичного заняття**

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

**Тема семінарського заняття**

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

**Тема 7.**

**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. Контроль швидкісних здібностей у веслувальному спорті.

**Теми методичних занять**

1. Фактори, що визначають розвиток швидкісних здібностей спортсменів у веслувальному спорті. Визначення рівня швидкісних здібностей спортсменів (максимальна швидкість подолання короткого відрізка дистанції 100 – 150 м (18-22с), 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 здібностей 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, які використовуються для розвитку швидкісних можливостей у веслувальників – 2 год.

### **Тема 8.**

#### **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 використовуються при 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, 4x250 м на воді для дистанції 500 м, 4x500 м для дистанції 1000 м, 4x1000 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 9.**

#### **Розвиток гнучкості та координаційних здатностей 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 використовуються 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 - Підбір вправ, складання моделей тренувальних занять та написання конспектів уроку для розвитку гнучкості та координаційних здібностей веслувальників залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів веслувальників. Контроль гнучкості та координаційних здібностей веслувальників. – 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**

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

### **Контрольні питання**

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, місце, в тренуванні веслувальників.
5. Як проводиться 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. Представте методику розвитку швидкісних можливостей.
10. Як здійснюється тестування та методика 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?
9. Охарактеризуйте методику розвитку гнучкості та координаційних здібностей та їх місце у підготовці веслувальників?
10. Охарактеризуйте особливості проведення контролю за розвитком гнучкості та координаційних можливостей спортсменів-веслувальників? Як здійснюється тестування та методика для оцінки гнучкості та координаційних можливостей у веслувальному спорті?

***Розв'язання 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 силовій 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? (для веслування на байдарках і каное і академічного веслування).

9. Як визначити рівень загальної витривалості спортсмена-веслувальника?
10. Як визначити рівень швидкісної витривалості спортсмена-веслувальника?

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

#### **Тест 1**

**Що варто розуміти 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 опору 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 в здатності спортсмена-веслувальника:**

1. переборювати стомлення
2. у досягненні великої кількості повторень рухів або тривалого додатка сили в умовах протидії зовнішньому опору
3. 1 і 2 варіант.

#### **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 варіант.

#### **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 граничної або біляграничною швидкістю для розвитку:**

1. максимальної сили
2. швидкісної сили
3. силової витривалості.

#### **Тест 8**

**Розвиток почуття темпу у веслувальному спорті відноситься до рівня розвитку:**

1. витривалості
2. координаційних здібностей
3. швидкісних можливостей.

#### **Тест 9**

**При роботі 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**

**При удосконаленні частоти рухів у веслувальному спорті вправи виконуються у:**

1. біляграничному 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. спрямовано на розвиток:**

1. максимальної сили
2. швидкісної сили
3. силової витривалості.

#### **Тест 12**

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

1. спеціальної витривалості

2. силової витривалості
3. загальної витривалості.

#### **Тест 16**

**Виконання тренувальної вправи у човні, проходження відрізків дистанції по 100 м x 6 відрізків, паузи відпочинку між відрізками 5 хв., темп веслування – максимальний, спрямовано 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.**

### **Змістовний модуль 6.**

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

#### **Тема 10.**

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.

#### **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***

Організація та методи наукових досліджень у спорті.  
Підбір контингенту для досліджень.

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 1 та 2 розділу курсової роботи.

*Рекомендовані джерела:14,15,43.*

**Розподіл балів, що присвоюється студентам другого курсу**

ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3		ЗМ 4	МТС (мод. тест) за III семестр	за III сем.	ЗМ 5				ЗМ 6	МТС (мод.тест за IV семестр)	за IV сем.
<b>Модуль 3</b>						<b>Модуль 4</b>							
<b>12 балів</b>	<b>12 балів</b>	<b>20 балів</b>		<b>46 балів</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>70 балів</b>				<b>20 балів</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
T1	T2	T3	T4	T5			T6	T7	T8	T9	T10		
12	12	7	7	13			20	20	15	15	20		

## РОЗРАХУНОК ГОДИН З ДИСЦИПЛІНИ

### Третій рік навчання

№ теми	Назва розділу і теми	Усього навчальних годин	Форма занять				
			лекції	практичні заняття	методичні заняття	семінарські заняття	самостійна робота
<b>Модуль 5. Побудова тренувального процесу</b>							
<b>Змістовний модуль 1. Професійно-педагогічні знання та навички викладача-тренера з веслувального спорту</b>							
1.	<b>Професійно-педагогічні знання та навички викладача-тренера з веслувального спорту</b> — <i>Напрями діяльності тренера-викладача</i> — <i>Методи управління командою-колективом у роботі тренера</i> — <i>Рівні діяльності тренера</i> — <i>Професіограма тренера шляхи - удосконалення професійних якостей тренера-викладача</i> — <i>Класифікація тренерів, вимоги до професії.</i>	<b>33</b>	2	2	2	2	25
<b>Змістовний модуль 2. Загальні основи побудови підготовки спортсменів у веслувальному спорті</b>							
2.	<b>Загальні основи побудови підготовки спортсменів у веслувальному спорті</b> — <i>Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів та фактори, що її визначають</i> — <i>Особливості побудови підготовки на різних етапах багатолітнього удосконалення</i> — <i>Побудова підготовки веслувальників протягом року (структура, особливості)</i> — <i>Основи одно- та двоциклової побудови річної підготовки</i> — <i>- Мікро-, мезо-, макроцикли в системі підготовки веслувальників, загальні основи чередування різних занять у мікроциклах, співвідношення мікроциклів у мезоциклах</i>	<b>74</b>	4	16	10	4	40

№ теми	Назва розділу і теми	Усього навчальних годин	Форма занять				
			лекції	практичні заняття	методичні заняття	семінарські заняття	самостійна робота
<b>Змістовний модуль 3. Науково-дослідна робота студентів.</b>							
3.	<b>Науково-дослідна робота студентів.</b> — <i>Організація науково-дослідної роботи на старших курсах</i> — <i>Написання 3 розділу курсової (дипломної) роботи</i>	<b>60</b>		4	4	2	50
<b>Модуль 6. Управління підготовкою спортсменів у веслувальному спорті</b> <b>Змістовний модуль 4. Основи управління підготовкою спортсменів у веслувальному спорті. Контроль у спортивному тренуванні</b>							
4.	<b>Основи управління в системі підготовки веслувальників</b> — <i>Мета, об'єкт і види управління (етапне, поточне, оперативне управління). Умови здійснення</i>	<b>27</b>		4	6	2	15
5.	<b>Контроль у тренуванні веслувальників</b> — <i>Мета, об'єкт і види контролю</i> — <i>Контроль фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості</i> — <i>Контроль змагальної діяльності.</i> — <i>Контроль тренувальних і змагальних навантажень</i>	<b>33</b>	2	8	6	2	15
<b>Змістовний модуль 5.. Моделювання і прогнозування у веслувальному спорті.</b> <i>Відбір та орієнтація спортсменів у веслувальному спорті</i>							
6.	<b>Моделювання і прогнозування у веслувальному спорті</b> — <i>Моделювання змагальної діяльності</i> — <i>Моделі підготовленості</i> — <i>Морфо-функціональні моделі</i> — <i>Методи прогнозування</i> — <i>короткострокове, середньострокове, довгострокове та наддовгострокове</i>	<b>23</b>		4	2	2	15

№ теми	Назва розділу і теми	Усього навчальних годин	Форма занять				
			лекції	практичні заняття	методичні заняття	семінарські заняття	самостійна робота
7.	<b>Відбір і орієнтація спортсменів у веслувальному спорті</b> — <i>Відбір і орієнтація спортсменів у веслувальному спорті</i> — <i>Загальна характеристика етапів відбору і орієнтації веслувальників</i> — <i>Первинний відбір і орієнтація</i> — <i>Попередній і проміжний відбір веслувальників та їх орієнтація на базових етапах багаторічної підготовки</i> — <i>Основний і заключний відбір та орієнтація веслувальників на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень у веслувальному спорті</i>	<b>58</b>	2	8	6	2	40
<b>Змістовний модуль 6. Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ (етап початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки)</b>							
8.	<b>Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР (етап початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки)</b> - <i>організація та облік навчально-спортивної роботи у ДЮСШ, СДЮШОР (мета, завдання різних видів підготовки, наповнюваність груп, організація роботи)</i>	<b>70</b>	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>					

## Короткий зміст модулів і тем третього року навчання

### Модуль 5. Побудова тренувального процесу

#### Змістовний модуль 1.

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

##### Тема 1.

#### **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***

Методи керівництва спортивною командою у роботі тренера.

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

Складання професіограми тренера – викладача з веслування.

##### ***Контрольні питання***

1. Яким якостями повинен відповідати 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 вміти тренер з веслувальних видів спорту?
8. Які вимоги висуваються до професії «тренер»?

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

#### **Тест 1**

**Для авторитарного стиля керівництва командою характерно:**

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**

**В процесі підготовки спортсменів тренер проходить де-кілька рівнів. Для першого рівня діяльності тренера характерно:**

1. тренер є організатором, кваліфіковано володіє методами заохочення до занять спортом, відбору, навчання
2. тренер є наставником, який володіє сучасними методиками тренування
3. 1 і 2 варіант.

#### **Тест 3**

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

1. загальний результат, являється сумою особистих результатів
2. результат досягається за рахунок безперервної взаємодії членів команди між собою
3. 1 і 2 варіант.

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

## ***Змістовний модуль 2.Загальні основи побудови підготовки спортсменів у веслувальному спорті***

### **Тема 2.**

#### **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.

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 чередування різних занять у мікроциклах, співвідношення мікроциклів у мезоциклах.

### **Тема лекції.**

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, багато циклова 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 в 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 і 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***

Побудувати втягуючий мікроцикл з одним тренуванням для спортсменів груп початкової підготовки з веслувальних видів спорту.

Побудувати відновлювальний мікроцикли для спортсменів високої кваліфікації з веслувальних видів спорту.

Побудувати базовий мезоцикл підготовчого періоду річного циклу для спортсменів високого класу з веслувальних видів спорту.

Побудувати річний план підготовки з урахуванням одно циклового планування для спортсменів високого класу з веслувальних видів спорту.

### ***Контрольні питання***

1. Охарактеризуйте основні структурні елементи багаторічної підготовки спортсменів - веслувальників.
2. Охарактеризуйте етап початкової підготовки у системі багаторічної підготовки у веслувальному спорті. Основні задачі та особливості етапу?
3. Охарактеризуйте етап попередньої базової підготовки у системі багаторічної підготовки у веслувальному спорті. Основні задачі та особливості етапу?
4. Охарактеризуйте етап спеціалізованої базової підготовки у системі багаторічної підготовки у веслувальному спорті. Основні задачі та особливості етапу?
5. Охарактеризуйте етап збереження спортивних досягнень у системі багаторічної підготовки у веслувальному спорті. Основні задачі та особливості етапу?
6. Дайте визначення типам мікроциклів, що застосовуються у плануванні підготовки у веслувальному спорті?
7. Дайте пояснення особливостям чередування занять різної спрямованості та величини навантаження у веслувальному спорті?
8. Назвіть співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки веслувальників у процесі багаторічного удосконалення?
9. Поясніть які особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях на протязі дня у веслувальному спорті?
10. Назвіть основні типи мезоциклів, що використовуються у побудові тренувального процесу у веслувальному спорті?
11. Поясніть, чим відрізняється система одноциклового планування річного циклу та дво, трьох циклового 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.

### ***Розв'язання ситуаційних завдань:***

1. Ви тренер початківців. Діти займаються в групі початкового навчання. Обгрунтуйте обсяги роботи та побудову річного плану підготовки з урахуванням одноциклового планування.
2. Ви тренер спортсменів високої кваліфікації, групи вищої спортивної майстерності. Обгрунтуйте 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 досягнень.

**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 здібностей з послідовним вирішенням завдань
2. одночасним розвитком рухових якостей і здібностей з паралельним вирішенням завдань
3. 1 і 2 варіант.

**Тест 5**

**До яких реакцій у спортсменів-веслувальників може привести чередування навантаження і стомлення і мікроциклі:**

1. максимального зросту тренувального ефекту
2. незначному тренувальному ефекту
3. перевтомі спортсмена.

**Тест 6**

**Скільки тренувальних занять на тиждень планується 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.**

**Змістовний модуль 3. Науково-дослідна робота студентів**

**Тема 3.**

**Науково-дослідна робота студентів**

Організація науково-дослідної роботи на старших курсах. Написання 3 розділу курсової (дипломної) 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 та дихальної системи 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 3-го розділу курсової роботи – 2 год.

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

Опис педагогічного експерименту. Написання 3 розділу курсової роботи.

### ***Контрольні питання***

1. Назвіть основні етапи проведення педагогічного експерименту?
2. Які існують види педагогічного експерименту за умовами його проведення?
3. Охарактеризуйте особливості преобразуючого та констатуючого експерименту?
4. Охарактеризуйте поняття педагогічне спостереження. Які існують позитивні та негативні сторони роботи при використанні педагогічного спостереження?
5. Які способи фіксації використовуються при проведенні педагогічного спостереження?
6. Охарактеризуйте метод дослідження – анкетування. Які існують види анкет відповідно до об'єму та засобів спілкування?
7. Охарактеризуйте схему побудови анкети для проведення експерименту?
8. Назвіть основні вимоги до обробки результатів досліджень.
9. Які математичні показники використовуються для обробки результатів досліджень?

***Рекомендовані джерела:14,15,43.***

## **Модуль 6. Управління підготовкою спортсменів у веслувальному спорті**

**Змістовний модуль 4. Основи управління підготовкою спортсменів у веслувальному спорті. Контроль у спортивному тренуванні**

#### **Тема 4.**

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

Основи управління в системі підготовки веслувальників Мета, об'єкт і види управління (етапне, поточне, оперативне управління). Умови здійснення

##### **Теми методичних занять**

- 1 Умови здійснення управління. Етапне управління та фактори, що його визначають – 2 год..
2. Поточне управління в 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**

1. 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 в системі підготовки веслувальників – 2 год.

#### **Тема 5.**

##### **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.

##### **Тема лекції.**

Контроль у тренуванні веслувальників – 2 год.

##### **Теми методичних занять**

1. Вимоги до показників, що використовуються 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 в тренуванні веслувальників – 2 год.

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

Скласти комплекс тестів для оцінки технічної підготовленості спортсменів у веслувальному спорті

Підібрати комплекс тестів для контролю силових якостей веслувальників.

### ***Контрольні питання***

1. Охарактеризуйте умови здійснення управління?
2. Назвіть мету, предмет та об'єкт управління.
3. Які фактори необхідно врахувати в етапному, поточному, оперативному управлінні.
4. Назвіть види управління, їх цілі та завдання?
5. Які існують види контролю, що застосовуються у веслувальному спорті?
6. Які вимоги висуваються 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?

### ***Розв'язання ситуаційних завдань:***

1. Тренер-викладач вимірює ЧСС у вихованців групи вранці у стані спокою. 10% спортсменів мають показники  $49-56 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$ , 80% вихованців мають показники –  $70-75 \text{ уд}\cdot\text{хв}$ . Як тренер плануватиме подальший тренувальний процес?
2. Після проведення оперативного контролю за рівнем розвитку спеціальної витривалості веслувальників при проходженні змагальної дистанції  $3 \times 500 \text{ м}$  показники концентрації молочної кислоти становили –  $7-8 \text{ ммоль}\cdot\text{л}^{-1}$ . Про що це свідчить і які ще показники необхідно визначати при проведенні даного тренування?
3. Після серії тренувань (мікроцикл з 4 великими навантаженнями) концентрація сечовини в крові вранці після останнього тренування знаходилась у діапазоні  $7-8,5 \text{ ммоль}\cdot\text{л}^{-1}$ . 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 при проходженні спортсменом змагальної дистанції?

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

#### **Тест 1.**

**Управління процесом тренування здійснюється:**

1. тренером
2. тренером за участю спортсмена
3. спортсменом.

#### **Тест 2.**

**При управлінні виконуються наступні операції:**

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

**Тест 3. Етапне управління спрямоване на оптимізацію підготовки спортсменів:**

1. в великих структурних утвореннях (макроциклах)
2. в середніх структурних утвореннях (мезоциклах)
3. на змаганнях.

#### **Тест 4.**

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

1. в 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.**

**В залежності від типу стану спортсменів виділяють види контролю:**

1. педагогічний, медико-біологічний, соціально-психологічний
2. комплексний
3. етапний, поточний, оперативний.

#### **Тест 7.**

**. В залежності 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 використовуються при контролі, необхідно враховувати:**

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

#### **Тест 9**

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

1. віку
2. маси тіла
3. швидкості пересування.

#### **Тест 10**

**За допомогою якого тесту оцінюється спеціальна 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 оцінюється спеціальна 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 використовуються для оцінки функціональних можливостей спортсменів у веслувальному спорті, дозволяють реєструвати:**

1. артеріальний тиск, чсс, температуру тіла
2. дихальний об'єм, концентрацію кисню, вуглекисного 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.

**Змістовний модуль 5. Моделювання і прогнозування у веслувальному спорті. Відбір та орієнтація спортсменів у веслувальному спорті**

**Тема 6.**

**Моделювання і прогнозування у веслувальному спорті**

Моделювання змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Методи прогнозування. Короткострокове, середньострокове та довгострокове та надстрокове прогнозування.

**Тема методичного заняття**

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

**Тема практичного заняття**

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

**Тема семінарського заняття**

Моделювання та прогнозування в системі підготовки веслувальників – 2 год.

**Тема 7.**

**Відбір і орієнтація спортсменів у веслувальному спорті**

Загальна характеристика етапів відбору і 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

**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 морфо-функціональних показників для оцінки придатності спортсменів для занять веслувальним спортом на початковому етапі підготовки – 4 год.
2. Визначення основних морфо-функціональних 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***

Скласти комплекс тестів для відбору спортсменів на етапі початкової підготовки у веслувальному спорті.

Скласти модель змагальної діяльності спортсмена-веслувальника.

#### ***Контрольні питання***

1. Що таке спортивний відбір і спортивна орієнтація?
2. Охарактеризуйте етапи відбору, їх 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.

#### ***Розв'язання ситуаційних завдань:***

1. Ви тренер групи початкової підготовки. Ви проводите набір в групу. Як ви будете оцінювати дітей з прискореним фізичним розвитком та запізненим. Хто на ваш погляд є більш перспективним?

2. Спортсмен на змаганнях постійно демонструє низький результат в зв'язку з психологічною нестійкістю. Має такий спортсмен перспективи для досягнення найвищих результатів. 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 при підготовці спортсмена високого класу. Обґрунтуйте.

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

#### **Тест 1.**

##### **Відбір –це...:**

1. процес пошуку перспективних напрямів досягнення високої майстерності
2. процес пошуку обдарованих осіб, що здатні досягти високих результатів в конкретному виді спорту
3. процес оцінювання здібностей спортсменів для подальшого заняття спортом.

#### **Тест 2.**

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

1. одноразово на початку занять спортом
2. безперервно
3. тільки при відборі в збірну команду країни.

#### **Тест 3.**

##### **При первинному відборі в першу чергу враховують:**

1. ознаки, що мають тимчасовий характер та проявляються тільки при навчанні
2. стабільні ознаки, що мало змінюються в тренуванні, 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 багатолітньої підготовки проводиться первинний відбір:**

1. початкової підготовки
2. спеціалізованої базової
3. збереження досягнень.

#### **Тест 6**

##### **На якому з етапів багатолітньої підготовки проводиться основний відбір:**

1. початкової підготовки
2. максимальної реалізації індивідуальних можливостей
3. збереження досягнень.

#### **Тест 7**

**Який з моментів є основопологаючим, що визначає подальші спортивні досягнення у виді спорту:**

1. початок заняття даним видом спорту
2. швидкість оволодіння технічними прийомами
3. мотивація щодо заняття веслуванням.

#### **Тест 8**

**Який вік є благоприємним 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 благоприємним 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 являтися 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 побудови, вивчення та використання моделей для визначення та уточнення характеристик і оптимізації процесу спортивної підготовки і участі в змаганнях.

#### **Тест 12.**

**При побудові моделей враховують :**

1. завдання оперативного, поточного, етапного контролю та управління
2. ступінь деталізації моделі (кількість параметрів)
3. термін дії моделей, межі їх використання
4. все, що зазначено вище.

#### **Тест 13.**

**До основних методів, що використовують при прогнозуванні, 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.**

**Змістовний модуль 6. Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР (етап початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки).**

**Тема 8.**

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

Положення про ДЮСШ, СДЮШОР (основний нормативний документ роботи 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).

**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 рік та 2-й рік навчання), основний програмний матеріал з видів підготовки – 2 год.

**Тема практичного заняття**

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.

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

### **Тема 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 рік 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 питання**

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 визначається 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. Назвіть 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.

### ***Розв'язання 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 контрольно-переводні нормативи у кінці 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 навчалися і знаходились у групі особистого тренера?
6. Чи можна провести тарифікацію тренера і надати йому 36 годин навантаження, якщо у нього в групі є три члена 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 з 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 хвилин
2. 90 хвилин
3. 30 хвилин.

#### **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 планується для спортсменів, що 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, вміння керувати 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 присвоюється студентам 3 курсу**

ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	МТС (мод.тест за V семестр)	за V семестр	ЗМ 4	ЗМ 5	ЗМ 6	МТС (мод.тест за VI семестр)	За VI семестр		
<b>Модуль 1</b>					<b>Модуль 2</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	T2	T3			T4	T5	T6	T7	T8		
32	38	20			9	12	12	20	37		

## РОЗРАХУНОК ГОДИН З ДИСЦИПЛІНИ

## Четвертий рік навчання

№ теми	Назва розділу і теми	Усього навчальних годин	Форми занять				
			лекції	практичні заняття	методичні заняття	семінарськ і заняття	самостійн а робота
<p><b>Модуль 7. Організаційне, педагогічне та медичне забезпечення підготовки спортсменів в у веслувальному спорті</b></p> <p><b>Змістовний модуль 1.</b> <i>Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, центрах олімпійської підготовки, збірних командах (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень)</i></p>							
1.	Організація та облік навчально-спортивної роботи у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ЦОП (мета, завдання різних видів підготовки, наповнюваність груп, організація роботи)	38		8	8	2	20
<p><b>Змістовний модуль 2.</b> <i>Науково-дослідна робота студентів</i></p>							
2.	Організація науково-дослідної роботи на старших курсах (написання 4-го розділу та висновків курсової (дипломної) роботи. Приведення робіт до встановлених вимог щодо написання кваліфікаційних робіт)	88		4	12	2	70
<p><b>Змістовний модуль 3.</b> <i>Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки веслувальників</i></p>							
3.	Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки веслувальників (характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності, основні напрями використання засобів управління працездатністю і відновлювальними процесами,	76	4	6	10	6	50

№ теми	Назва розділу і теми	Усього навчальних годин	Форми занять				
			лекції	практичні заняття	методичні заняття	семінарськ і заняття	самостійн а робота
	планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки веслувальників)						
<b>Модуль 8. Позатренувальні і позазмагальні фактори в системі підготовки веслувальників</b>							
<b>Змістовний модуль 4. Фактори, що впливають на підготовку спортсменів у веслувальному спорті: харчування, допінг, травматизм</b>							
4.	Харчування і харчові добавки в системі підготовки веслувальників	28		4	4		20
5.	<b>Допінг та травматизм в веслувальному спорті</b> Допінг: історія, допінгові засоби в спорті, боротьба з допінгом Захворювання і травми у веслувальному спорті	18		4	4		10
<b>Змістовний модуль 5. Підготовка веслувальників в різних клімато-географічних умовах</b>							
6.	Підготовка веслувальників у середньогір'ї, високогір'ї. Форми гіпоксичного тренування	24	4	4	2	4	10
7.	Підготовка веслувальників в умовах високих та низьких температур	14		2	2		10
8.	Добові зміни стану організму спортсменів. Тренування і змагання в різний час доби	14		2	2		10
9.	Підготовка жінок у веслувальному спорті	14		2	2		10
<b>Змістовний модуль 6. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті</b>							
10.	Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті. Педагогічні, медико-	44	2	6	8	2	26

№ теми	Назва розділу і теми	Усього навчальних годин	Форми занять				
			лекції	практичні заняття	методичні заняття	семінарські заняття	самостійна робота
	біологічні, психологічні методи оцінки підготовленості спортсменів Комплексні наукові групи та їхня роль у науково-методичному забезпеченні підготовки у веслувальних видах спорту						
11.	Організація та проведення учбово-тренувальних зборів у веслувальному спорті	<b>20</b>	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>					

## Короткий зміст модулів і тем четвертого року навчання

### Модуль 7. Організаційне, педагогічне та медичне забезпечення підготовки спортсменів в у веслувальному спорті

#### Змістовний модуль 1. Організаційне забезпечення підготовки веслувальників у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, центрах олімпійської підготовки, збірних командах (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень)

##### Тема 1.

Організація та облік навчально-спортивної роботи у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ЦОП (мета, завдання різних видів підготовки, наповнюваність груп, організація роботи).

##### 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

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

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

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, центрах олімпійської підготовки, збірних командах (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень).

### ***Контрольні питання***

1. Охарактеризуйте оздоровчу спрямованість веслувального спорту.
2. Дайте характеристику та особливості планування та змісту роботи з підготовки веслувальників в групах вищої спортивної майстерності.
3. Дайте характеристику та особливості 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.

### ***Розв'язання 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 основу 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 як ви скорегуєте річний план підготовки до головних змагань року.
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.*

## ***Змістовний модуль 2. Науково-дослідна робота студентів***

### ***Тема 2.***

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

Організація науково-дослідної роботи на старших курсах. Написання 4-го 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 системи 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 4 розділу курсової роботи. Обговорення результатів особистих досліджень. Написання висновків курсової роботи. Оформлення курсової роботи. Підготовка доповіді та презентації до захисту курсової роботи.

**Рекомендовані джерела: 14,15,43.**

**Змістовний модуль 3. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки веслувальників**

**Тема 3.**

**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.

**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 питання**

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

***Розв'язання ситуаційних завдань:***

1. З якою метою тренер запропонував до виконання 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 відносяться до педагогічних у веслувальному спорті:**

1. планування навантажень та побудова процесу спортивної підготовки, урахування індивідуальних особливостей займаючихся
2. раціональна розминка
3. аутогенне тренування, м'язова релаксація.

**Тест 2**

**До психологічних засобів відновлення та стимуляції роботи здатності 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 впливу
2. засоби глобального, вибіркового та загальнотонізуючого впливу

3. засоби оптимального та максимального впливу.

## **Модуль 8. Позатренувальні і позазмагальні фактори в системі підготовки веслувальників**

**Змістовний модуль 4. Фактори, що впливають на підготовку спортсменів у веслувальному спорті: харчування, допінг, травматизм**

### **Тема 4.**

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

#### **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 ваги – аналізатора (фірма «Tanita») – 2 год.

### **Тема 5. Допінг та травматизм в веслувальному спорті**

Допінг: історія, допінгові засоби в спорті, боротьба з допінгом. Захворювання і травми 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 з 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**

Скласти добовий раціон харчування для спортсмена у веслуванні академічному (на байдарках і каное).

Скласти рекомендації по профілактиці травм і захворюванням веслувальників різної кваліфікації.

Скласти особовий лист підготовки спортсмена згідно вимог WADA.

#### **Контрольні питання**

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 найбільш часто 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 заборонених речовин та методів WADA.

### ***Розв'язання ситуаційних завдань***

1. Вам необхідно інтерпретувати дані щільності кісткової тканини - розрахунковий показник  $t$  – 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 % ваги 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 біологічно активних добавок для спортсменів-веслувальників при інтенсивних тренувальних навантаженнях?
7. Надайте рекомендації по застосуванню біологічно активних добавок «ЕнергоМакс», «Омега-3», «Антихот», «Мікрогідрин» у практиці підготовки веслувальників?

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

#### **Тест 1**

**Якого співвідношення проценту 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**

**Які енерготрати у веслувальників під час виконання високих тренувальних і змагальних навантажень:**

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

### **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 в боротьбі з допінгом є:**

1. головна суддівська колегія
2. Всесвітня антидопінгова агенція
3. міжнародна федерація з виду спорту.

### **Тест 5**

**Основними напрямки боротьби з допінгом в спорті є:**

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

### **Тест 6**

**Які найбільш частіше зустрічаються травми у веслувальних видах спорту:**

Травми спини

Травми колінного суглобу

Травми стопи

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

**Змістовний модуль 4. Підготовка веслувальників у різних клімато-географічних умовах**

### **Тема 6.**

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

Підготовка веслувальників у середньогір'ї, високогір'ї. Форми гіпоксичного тренування. Штучне гіпоксичне тренування. Використання барокамер та гіпоксичних сумішей у тренуванні веслувальників.

### **Тема лекції.**

Підготовка веслувальників в різних клімато-географічних 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 – 4 год з урахуванням підготовки в умовах середньогір'я, високогір'я.

**Тема семінарського заняття**

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

**Тема 7.**

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

**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 8.**

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

**Теми методичних занять**

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 9.**

**Підготовка жінок у веслувальному спорті**

**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 питання**

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. Приведіть приклади?
5. Яка реакція організму спортсмена, який тренується та змагається в умовах високих температур?
6. Сформууйте питтєвой режим спортсмена-веслувальника після участі у змаганнях в умовах підвищених температур.
7. Яка реакція організму спортсмена, який тренується та змагається в умовах низьких температур?
8. Охарактеризуйте особливості побудови тренувального процесу жінок.

#### ***Розв'язання ситуаційних завдань***

4. Яка спрямованість тренувального процесу повинна бути у перші 3-4 дні перебування у середньогір'ї? Наведіть приклади.
5. Ви плануєте проведення підготовки з використанням гіпоксії в умовах гор. за скільки днів Ви проведете навчально-тренувальний збір до початку змагань. Обґрунтуйте.
6. Ви тренуєте групу спортсменів високої кваліфікації, до якої входять 2 спортсмена та 1 спортсменка. Побудуйте план тренувального заняття з урахуванням особливостей жіночого організму.
7. Ви тренуєте спортсмена в умовах високої температури повітря. Які дії ви застосуєте для проведення ефективного тренування.
8. Ваша команда виїджає на змагання в інший часовий пояс з різницею 8 годин. 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.***

### ***Змістовний модуль 5. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів у веслувальному спорті***

#### **Тема 10.**

#### **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.

#### **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 з 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 11.**

#### **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, документи звіту, 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***

Складіть план, кошторис навчально-тренувального збору.

Сплануйте проведення контрольних нормативів під час проведення навчально-тренувального збору з веслувальних видів спорту.

Підготуйте документи планування і контролю для проведення навчально-тренувального збору.

Складіть план-замовлення на проведення науково-методичного забезпечення підготовки збірної команди з веслувальних видів спорту.

#### ***Контрольні питання***

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 з шляхів підвищення ефективності тренувального процесу.
3. Назвіть основні методики, що використовують в процесі для контролю за підготовкою спортсменів високого класу у веслувальному спорті?
4. Назвіть основні документи, необхідні для проведення навчально-тренувального збору.
5. Які цілі та завдання вирішуються під час проведення навчально-тренувальних зборів?

#### ***Розв'язання 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 Ви повинні здійснити дії та підготувати документи для виконання поставленого завдання.

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

### Розподіл балів, що присвоюється студентам 4 курсу

ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	МТС (мод.тест за VIII семестр)	за VIII семестр	ЗМ3	ЗМ 4				ЗМ 5	МТС (мод.тест за IX семестр)	За IX семестр		
<b>Модуль 1</b>						<b>Модуль 2</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>		

## 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. Сябро М.І.]. – К., 2008. – 74с.
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 общей редакцией А.К.Чупруна]. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 287 с.
6. Гребной спорт: [учебник для студ. высш. пед. учеб. зав. / под ред. Т.В. Михайловой] / 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] – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 575 с.
8. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов / Н. Жмарев.- М.: ФиС, 1981. – 111 с.
9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – 17 листопада 2009 р., Київ. -56 с.
- 10.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт.- 2009. – 200 с.
- 11.Иванов О.В. Организация подготовки высококвалифицированных гребцов: [методические рекомендации] / О.В. Иванов. – М.: Сов. спорт, 1989. – 72 с.
- 12.Казиков И.Б. Проблемы управления подготовкой высоквалифицированных спортсменов / И.Б. Казиков. – М.- 2006.- 126 с.
- 13.Каменгецкий В.Г. Организация и судейство соревнований по академической гребле: [методическое пособие] / В.Г. Каменгецкий. – М.: Советский спорт, 1989.- 88с.
- 14.Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре / Т.Ю. Круцевич. – К.: Здоровье, 1985 – 56 с.
- 15.Лисенко І. А. Положення про науково-дослідну роботу студентів / І. А. Лисенко, Л.А. Марченко.– К.: ФК и С, 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: [учебник для завершающего высшего физического 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.:Олімпійська література, 2009.- 144 с.
19. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом: [навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР з веслування на байдарках і каное / ред. Ю.О. Воронцов, О.О. Чередниченко, Ю.М. Маслачков та ін.]. - Київ, 2007. – 104 с.
20. Питание спортсмена: [пособие для профессиональной работы с физически подготовленными людьми/ под. ред. Кристин А. Розенблюм]. - К.: Олимпийская литература, 2005. – 535 с.
21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : [учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
22. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: [учебник тренеров высшей квалификации] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 853 с.
23. Платонов В.Н. Олимпийский спорт/ В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2009. – В двух томах. Том 1. – 736 с. – Том 2. – 696 с.
24. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу: - Постанова Кабінету Міністрів України № 993 від 05.11.2008 р.
25. Правила змагань веслування на байдарках і каное. – К.: РВК «Деснянська правда», 2010. – 40 с.
26. Рубин В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика: [учебное пособие] / В.С. Рубин. – М.: Советский спорт, 2004. – 136 с.
27. Сабадаш В.І. Теорія та методика веслувального спорту: [методичні рекомендації 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 : [методические рекомендации] / Сопов В.Ф., Шинкарук О.А., Чередниченко О.О. – Киев, 2008.- 80 с.
29. Спортивная медицина/ Под. общ.ред. Р.Джексона. - К.: Олимпийская литература, 2003. – 384 с.
30. Спортивные травмы/ Под. общ.ред. П.А.Фх.Ренстрема. - К.: Олимпийская литература, 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.: Олимпийская литература, 2010. – 640 с.
- 34.Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса /під заг. ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Г.Э.Уэнгера, Г.Дж.Грина.- К.:Олимпийская литература, 1998.- 431 с.
- 35.Шахлина Л.Я.-Г. медико-биологические основы спортивной тренировки женщин/ Шахлина Л.Я.-Г. – К.:Наукова думка, 2001. – 326 с.
- 36.Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: [учебно-методическое пособие] / А.М. Якимов.- М.- 2003.- 175 с.
- 37.Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: /Янсен П.- Мурманск.:Тулома, 2006.-160 с.

### *Допоміжна*

- 38.Альтер Дж. Наука о гибкости /Дж. Альтер. – К.: Олимпийская литература, 2001.–420 с.
- 39.Виноградов В.Е. Практические рекомендации по применению внутренировочных средств в гребле на байдарках и каное:[метод. рек.] / В.Е. Виноградов.- К., 2007.- 20с.
- 40.Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: [учебник для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания в высших учебных заведениях] / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002.-296 с.
- 41.Воронова В.І. Психологія спорту/ Воронова В.І. – К.: Олимпийская литература, 2007.-271 с.
- 42.Давыдов В.Ю. Характеристика позвоночника и осанки высококвалифицированных гребцов (академическая гребля, гребля на байдарках и каное): [метод. рекомендации] / В.Ю. Давыдов – Волгоград, 2001. – 13 с.
- 43.Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте/ Л.В.Денисова, И.В.Хмельницкая, Л.А.Харченко. – К.: Олимпийская литература, 2008.- 127 с.
- 44.Кудрина Л.А. Развитие специальных физических качеств квалифицированных гребцов на байдарках с учетом использования комплекса восстановительных мероприятий: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»/ Л.А.Кудрина. – Ленинград, 1987.- 23 с.
- 45.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 фіз.. вих.: /спеціальність 24.00.01- “Олімпійський та професійний спорт”/ І.С. Матвієнко. - Київ, 2010. – 21 с.
- 46.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 203с.: ил.
- 47.Особенности питания и рекомендации по пищевым манипуляциям гребцов на байдарках и каноэ: [метод. пособие] / [Л.М. Гунина, И.И.Земцова, С.А. Олейник, О.А. Шинкарук, О.А. Чередниченко].- К., 2007.- 38с.
- 48.Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимейкер, Б. Браунинг; пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2005.- 328 с.
- 49.Стеценко Ю.Н. Особенности применения специальных упражнений в годичном цикле подготовки квалифицированных гребцов-академистов : [метод. пособие] / Ю.Н. Стеценко, З.Р. Яценко.- К., 1992.- 28с.
- 50.Флерчук В.В. Орієнтація спортсменів на різні змагальні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі веслування на каное: автореф. дис. на здобуття уч. ступеня канд. наук з фіз.. вих./спеціальність 24.00.01- “Олімпійський та професійний спорт”/ В.В.Флерчук. - Львів, 2010. – 24 с.
- 51.Энока Р.М. Основы кинезиологии / Р.М. Энока – К.: Олимпийская литература, 2003. – 408 с.

---

Підписано до друку ??.12.2010 р. Формат 60х90/16.  
Ум. друк. арк. 3,12 Обл.-вид. арк. 2,52.  
Тираж 100. Зам. 23.

---

«Видавництво “Науковий світ”»<sup>®</sup>  
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.  
м. Київ, вул. Боженка, 17, оф. 414.  
200-87-13, 200-87-15, 050-525-88-77