

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра водних видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри водних видів спорту,
доцент

_____ В.П. Лашко

“ _____ ” _____ 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія та методика обраного виду спорту» (ТМС)(весловий спорт)

1 курс

ФКіС 017, ФВ 014

Бакалавр

Галузь знань 01 Освіта/педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта

Спеціалізація Тренерсько-викладацька діяльність, Вчитель фізичної культури

Факультет Фізичної культури і спорту, Факультет фізичного виховання

Вид дисципліни Обов'язкова

2018-2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (веслувальний та вітрильний спорт) для здобувачів вищої освіти бакалавр, галузі знань – «01 освіта», спеціальності – 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта».

Розробник:

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

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

Протокол № _____ від _____ 2018 р.

Завідувач кафедри _____ Лашко В.П.

_____ 2018 р.

Омельченко О.С., 2018 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань <u>01 освіта/педагогіка</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
	<u>017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта</u>		
Модулів – 5	Спеціалізація/освітня програма: тренерсько-викладацька діяльність, Середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 5		1-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _немає_		Семестр	
Загальна кількість годин - 150		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 2	Ступінь вищої освіти: «Бакалавр»	10год.	10-год.
		Практичні, семінарські	
		37 год.	37 - год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		28год.	28 год.
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: іспит			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завдання:

- познайомити студентів з метою, завданнями, етапами, принципами і засобами початкового навчання з веслового спорту;
- надати студентам знання, що до побудови заняття з веслового спорту, складанню план-конспекту заняття, особливості проведення занять з веслового спорту з людьми різного віку і стану здоров'я;

- надати студентам знання з методики початкового навчання з веслового спорту, методики навчання з веслового спорту;
- сприяти формуванню у студентів інтересу до проведення науково-дослідної роботи; педагогічного покликання, творчої пізнавальної активності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: педагогічні принципи, методи, завдання, етапи початкового навчання з веслового спорту; основні засоби навчання з веслового спорту; побудову заняття з веслового спорту; методику навчання техніці; правила написання план-конспекту заняття; загальні положення в написанні курсової роботи; структуру курсової роботи; вимоги до оформлення курсової роботи.

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

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовний модуль 1. Загальні основи теорії веслового спорту.

Тема 1. Вступ до спеціальності.

1. Загальні підходи формування дисципліни ТМС з водних видів спорту.
2. Інтегральне наповнення ТМС змістом різних дисциплін.
3. Між предметний зв'язок з учбовою дисципліною ТМС.
4. Структура проектування ТМС.
5. Перелік та структура формування учбових планів з ТМС.

Тема 2. Історія розвитку водних видів спорту.

1. Історія веслового спорту.
2. Розвиток уключеного веслування.
3. Веслування академічне на Україні.
4. Народне веслування – масовий спорт. Веслування на байдарках і каное.
5. Водний слалом.

Змістовний модуль 2. Основи техніки веслування.

Тема 3. Теоретичні напрямки у техніці веслування.

1. Поняття - техніка веслування
2. Техніка веслування в академічних судах.
3. Деякі аспекти техніки веслування.

Тема 4. Проблеми освоєння техніки веслування.

1. Володіння технікою веслування.
2. Навчання техніки веслування.
3. Веслування-динамічна система.
4. Різні стилі веслування.
5. Міжнародний стиль веслування.

Змістовний модуль 3. Основи техніки веслування.

Тема 5-6. Основи техніки кочетового веслування.

1. Техніка веслування в кочетових човнах.
2. Відомості про розвиток техніки веслування в академічних судах.
3. Опис техніки веслування на човнах з кочетовим пристроєм.

Змістовний модуль 4. Організація і проведення змагань.

Тема 7. Основи техніки безкочетового веслування (веслування на байдарках).

1. Стислі відомості про розвиток техніки веслування.
2. Опис техніки веслування на байдарках.

Тема 8. Техніка веслування на каное.

1. Техніка веслування на каное.
2. Короткі відомості про розвиток техніки.
3. Опис техніки веслування (основна стійка, рухи весляра в опорній та безопорній фазі).
4. Техніка старту і фінішування.
5. Веслування в ускладнених умовах.

Змістовний модуль 5. Змагання та змагальна діяльність.

Тема 9 . Класифікація та характеристика змагань з водних видів спорту.

1. Класифікація змагань.
2. Види змагань та їх характеристика
3. Виконання техніки безпеки при проведенні змагань.
4. Види та характеристика змагальних дистанцій у весловому спорті.

Тема 10 . Організація та суддівство змагань з водних видів спорту.

1. Організація міста для проведення змагань різного рівня. Розмітка дистанції.
2. Підготовка основних документів (Положення, правила змагань).
3. Організація та комплектування суддівських бригад.
4. Утворення рівних умов для учасників змагань.
5. Права і обов'язки учасників змагань.
6. Права та обов'язки ГСК та суддівських бригад.
7. Функціональні обов'язки суддів на старті, арбітрів та фінішерів.
8. Медичне обслуговування змагань.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	сем	інд	с.р.		л	п	ла б	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовний модуль 1. Загальні основи теорії веслового і вітрильного спорту.												
Тема 1. Вступ до спеціальності	14	2	8			4						
Тема 2. Історія розвитку водних видів спорту	16	2	8			6		2	2			26
Разом за змістовним модулем 1	30	4	16			10		2	2			26
Змістовний модуль 2. Основи техніки веслування (кочетове веслування).												
Тема 3. Теоретичні напрямки у техніці веслування.	14	2	8			4		2	2			24
Тема 4. Проблеми освоєння техніки веслування	16	2	8			6			2			
Разом за змістовним модулем 2	30	4	16			10		2	4			24
Змістовний модуль 3 . Основи техніки веслування (безкочетове веслування).												
Тема 5-6. Основи техніки кочетового веслування	30	2	16			12						

Разом за змістовним модулем 3	30	2	16			12						
Змістовний модуль 4 . Організація і проведення змагань.												
Тема 7. Основи техніки безкочетового веслування (веслування на байдарках)	14	2	6			6			2			26
Тема 8. Техніка веслування на каное	16	2	6			8			2			
Разом за змістовним модулем 4	30	4	12			14			4			26
Змістовний модуль 5. Змагання та змагальна діяльність.												
Тема 9. Класифікація та характеристика змагань з водних видів спорту.	14	4	6			4						30
Тема 10. Організація та суддівство змагань з водних видів спорту	16	2	8			6						
Разом за змістовним модулем 5	30	6	14			10						30
Усього годин:	150	20	74			56			4	10		106

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
I	Вступ до спеціальності	
	Тема 1	
1	Вступ до спеціальності.	2
	Тема 2	
2	Історія розвитку водних видів спорту.	2
	Тема 3	
3	Теоретичні напрямки у техніці веслування.	2
	Тема 4	
4	Проблеми освоєння техніки веслування.	2
	Тема 5-6	
5	Основи техніки кочетового веслування.	2
	Тема 7	
6	Основи техніки безкочетового веслування (веслування на байдарках).	2
	Тема 8	
7	Техніка веслування на каное.	2
	Тема 9	
8	Класифікація та характеристика змагань з водних видів спорту.	2

	Тема 10	
9	Організація та суддівство змагань з водних видів спорту.	4
	Разом:	20

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Тема 1	
1	Весловий спорт в системі фізичного виховання.	2
2	Система підготовки спортсменів.	2
3	Сучасний стан веслового спорту в Україні.	4
	Тема 2	
4	Еволюція розвитку веслового спорту.	2
5	Еволюція розвитку безкочетових і кочетових човнів.	2
6	Удосконалення інвентарю і обладнання.	2
7	Техніка безпеки у весловому спорті .	2
	Тема 3	
8	Видатні веслувальники сучасності.	4
9	Інвентар, класи човнів, їх характеристика.	2
10	Педагогічна оцінка рухових дій спортсмена.	2
	Тема 4	
11	Анаіз рухів у воді по матеріалам кіно- і відеозапису.	4
12	Методологічні основи формування стиля веслування.	2
13	Основні фази гребка, їх характеристика.Поняття про темп та ритм веслування.	2
	Тема 5	
14	Поняття про темп та ритм веслування.	2
15	Загальні підходи виконання технічних елементів циклу гребка.	4
16	Помилки у техніці веслування.	2
	Тема 6	
17	Основи техніки веслування на кочетових човнах.	2
18	Оцінка техніки веслування.	2
19	Техніка веслування на народних човнах.	2
20	Техніка веслування на академічних човнах.	2
	Тема 7	
21	Опорний та безопорний цикл виконання гребка.	2
22	Педагогічна техніки веслування.	2
23	Кінематика різних стилів гребка.	2
	Тема 8	
24	Помилки у техніці веслування.	2
25	Загальні підходи виконання технічних елементів циклу гребка.	2
26	Опорний та без опорний цикл виконання гребка.	2
	Тема 9	
27	Кінематика різних стилів гребка. Педагогічна оцінка техніки	2

	веслування.	
28	Основи техніки веслування на кочетових човнах.	2
29	Техніка веслування на байдарці та каное. Типові помилки в техніці веслування на байдарках і каное.	2
30	Класифікація змагань. Практична організація проведення змагань.	2
31	Місце проведення змагань та весловий інвентар.	2
	Тема 10	
32	Відкриті та закриті змагання. Фінансування змагань.	2
33	Положення проведення змагань. Організація проведення змагань.	2
	Разом:	74

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Тема 1	
1	Збір інформації про спортивний колектив, де студент займався спортом.	6
	Тема 2	
2	Історія розвитку веслування в світі та країнах Східної Європи.	4
	Тема 3	
3	Збір та аналіз інформації про техніку веслування на основі особистого досвіду.	6
	Тема 4	
4	Побудова умовної схеми гребка.	4
	Тема 5	
5	Аналіз відеозаписів та їх педагогічна оцінка.	6
	Тема 6	
6	Аналіз відеозаписів та їх педагогічна оцінка.	6
	Тема 7	
7	Аналіз роботи сил, які діють на весло.	6
	Тема 8	
8	Аналіз відеозаписів та їх педагогічна оцінка.	8
	Тема 9	
9	Руління в стернових та безстернових човнах.	4
	Тема 10	
10	Підготовка та організація відбірних змагань (вивчення положення). Розробка положення змагань.	6
	Разом:	56

10. Методи навчання

1. Словесний метод.
2. Наочний метод.
3. Вивчення та аналіз прикладного матеріалу.

4. Аналіз та синтез інформації.
5. Поєднання логічного та історичного аналізу.
6. Функціонально-структурний аналіз.
7. Порівняння та зіставлення.

11. Методи контролю

Система поточного, модульного та підсумкового контролю з навчальної дисципліни «ТМС» оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Навчальна дисципліна складається з 5-и модулів.

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

2. Підсумковий контроль – іспит.

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

12. Розподіл балів, які отримують студенти 1 семестр

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

2 семестр

Поточне тестування та самостійна робота				Іспит	Сума
ЗМ 1		ЗМ 2			
T7	T8	T9	T10	40	100
30	30	30	30		
60		60			

12.1 Форми поточного контролю

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
Кількість балів за змістовий модуль I (max — 100)		
ТЕМА 1	30	50
Відповідь на семінарському занятті (1)	5	10
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (2) 2) план-конспект (2)	5 5	10 10
Відвідування (4 занять X 0,5 бала)	5	10
Наявність конспекту	5	5

Індивідуальне завдання	5	5
ТЕМА 2	30	50
Відповідь на семінарському занятті (1)	5	10
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (2)	5	10
2) план-конспект (2)	5	10
Відвідування (4 заняття X 0,5 бала)	5	10
Наявність конспекту	5	5
Індивідуальне завдання	5	5
Разом за I змістовий модуль	60	100
Кількість балів за змістовий модуль II (max — 100)		
ТЕМА 3	30	50
Відповідь на семінарському занятті (1)	5	10
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (2)	5	10
2) план-конспект (2)	5	10
Відвідування (4 заняття X 0,5 бала)	5	10
Наявність конспекту	5	5
Індивідуальне завдання	5	5
ТЕМА 4	30	50
Відповідь на семінарському занятті (1)	5	10
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (2)	5	10
2) план-конспект (2)	5	10
Відвідування (4 заняття X 0,5 бала)	5	10
Наявність конспекту	5	5
Індивідуальне завдання	5	5
Разом за II змістовий модуль	60	100
Кількість балів за змістовий модуль III (max — 100)		
ТЕМА 5	30	60
Відповідь на семінарському занятті (1)	5	10
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (2)	5	10
2) план-конспект (2)	5	10
Відвідування (4 заняття X 0,5 бала)	5	10
Наявність конспекту	5	5
Індивідуальне завдання	5	5
ТЕМА 6	30	60
Відповідь на семінарському занятті (1)	5	10
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (2)	5	10
2) план-конспект (2)	5	10
Відвідування (4 заняття X 0,5 бала)	5	10
Наявність конспекту	5	5
Індивідуальне завдання	5	5
Разом за III змістовий модуль	60	100
Кількість балів за змістовий модуль IV(max — 60)		
ТЕМА 7	15	30
Відповідь на семінарському занятті (1)	3	5
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (2)	3	5
2) план-конспект (2)	2	5
Відвідування (4 заняття X 0,5 бала)	3	5
Наявність конспекту	3	5

Індивідуальне завдання	1	5
ТЕМА 8	15	30
Відповідь на семінарському занятті (1)	3	5
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (2)	3	5
2) план-конспект (2)	2	5
Відвідування (4 заняття X 0,5 бала)	3	5
Наявність конспекту	3	5
Індивідуальне завдання	1	5
Разом за IV змістовий модуль	30	60
Кількість балів за змістовий модуль V (max — 60)		
ТЕМА 9	15	30
Відповідь на семінарському занятті (1)	3	5
Виконання самостійної роботи: 1) реферат (4)	3	5
2) план-конспект (5)	2	5
Відвідування (10 заняття X 0,5 бала)	3	5
Наявність конспекту	3	5
Індивідуальне завдання	1	5
ТЕМА 10	15	30
Відповідь на семінарському занятті (1)	3	5
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (2)	3	5
2) план-конспект (2)	2	5
Відвідування (4 заняття X 0,5 бала)	3	5
Наявність конспекту	3	5
Індивідуальне завдання	1	5
Разом за V змістовий модуль	30	60

12.2. Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

Форма підсумкового контролю — **ІСПИТ**

13. Методичне забезпечення

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

14. Рекомендована література

14.1 Основна

1. Омельченко О.С. Курс лекцій з дисципліни ТМС (1 курс). Електронний збірник.
2. Борисов Є.В., Міщак О.І. Теорія та методика веслування: історія розвитку, техніка, методика навчання, правила змагань. Споруди і обладнання (Частина І). Дніпропетровськ: Видавництво Маковецький Ю.В. 2018. 277 с.
3. Долбишева Н.Г., Шевляк І.М. (в співавторстві з Скрипченко І.Т.) Всесвітні ігри у міжнародному спортивному русі: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2016. 356 с.
4. Борисов Є.В., Міщак О.І., Солодовник О.В. Правила, організація та суддівство змагань з веслових видів спорту. Навчальний посібник. – Дніпропетровськ: 2012. – 262 с.
5. Борисов Є.В. Біомеханічний аналіз техніки веслових видів спорту: Методичні рекомендації. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2009 р. – 38 с.
6. Пчелов В. М., Скрипченко І. Т. Методи розвитку фізичних (рухових) якостей. Методичні рекомендації для студентів спеціалізації «Весловий та вітрильний спорт». - Дніпропетровськ, 2006. - ТОВ «Вета», 30 с.
7. Скрипченко І.Т. Методичні рекомендації з організації та проведення навчально-тренувальних занять в групах початкової підготовки. - Дніпропетровськ, 2003. - вид. ДДІФКіС. – 37 с.
8. Веслування академічне. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ: Літера, 2011. – 116 с.
9. Шинкарук О.А. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт): навчальний посібник / О.А. Шинкарук, О.О. Чередниченко, Л.М. Шульга, О.М. Русанова. – Київ, Олімпійська література, 2011. – 127 с.
10. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских

школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

11. Вітрильний спорт. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ. – 2009. – 82 с.

14.2 Допоміжна

1. Борисов Е.В. Научно-методические основы подбора специальных средств обучения технике гребли на байдарках. В сборнике НПК «Проблеми удосконалення фізичного виховання студентів». – Днепропетровськ.: ДГУ 2008, - с. 99-103.
2. Борисов Е.В. Дефицит специальной силовой подготовки при обучении технике гребли на байдарках. В сб. НМК «Спорт і наука в ХХІ столітті» - Днепропетровск.: ДГИФКиС, 2001. - с. 25-28.
3. Борисов Е.В. Место упражнений силовой направленности в специальной подготовке байдарочников 11 – 13 лет. / Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків.: ХДАФК, 2002. №5. – С. 89-92.
4. Крячко А.В. Методика формирования техники движений у юных гребцов на байдарках. Авт. дисс. к.п.н. – К.: 2000. – с. 13-17.
5. Краснов В.А. Биомеханика гребка, поступательного движения лодки и оценка техники движений в гребле на байдарках. Авт. дисс. к.п.н. – Л.: 32с.
6. Сингин В.А. Обучение технике гребли и ее совершенствование на основе оптимизации ритмической структуры гребного цикла. - Малаховка, МОГИФК, 2001. – 16 с.
7. Шубин Ю.К., Жмарев М.В., Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – М.: в/о «Союзспортобеспечение», 2002. – с. 32-48.
8. Гребля на байдарках и каноэ. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. Киев, Изд. Південно-західної залізниці, 2000. – 105 с.
9. Саносян Х.А. Силовое взаимодействие в системе «гребец – весло – лодка» и его совершенствование в процессе подготовки юных гребцов-каноистов. - авт. дисс. к.п.н. – Л.: 2003, 26 с.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2000. – 255 с.
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 2002. – 152 с.
12. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев, «Здоровье», 2001. – 116 с.
13. Лазарев И.И. Использование вспомогательных гребных аппаратов при обучении технике распашной гребле. Авт. дисс. К.п.н. – М.: 2005 – 23с.

14. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. Киев, «Здоровье», 2006. – 216 с.
15. Ратов И.П., Насриддинов Ф.Н. Совершенствование движений в спорте. Ташкент, изд. Ибн Син, 2001. С. 56-77, 136-141.
16. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -110 с.
17. Побурный П.В. Применение специальных тренировочных средств в процессе подготовки юных гребцов на байдарках. Авто-реф. канд. дисс. – Л., 2007.
18. Ганженко Ю.В. Исследование эффективности применения бассейна карусельного типа в подготовке гребцов юношеского возраста в гребле на байдарках. - авт. дисс. к.п.н. – Л.: 2009. – 18с.
19. Чубаров В.В. Методика начальной подготовки в гребле на байдарках с учетом индивидуальных особенностей физического развития юных спортсменов. - автореф. дисс. к.п.н. (13.00.04) ВНИИФКиС. –М.: 2005, - 21 с.
20. Чичкан О. Оптимізація фізичної підготовки 12-14 річних веслувальниць у підготовчому періоді. У зб. Наукових праць “Молода спортивна наука України” вип.7, том 3. Львів, НВФ “Українські технології”, 2003. – с. 166-168.
21. Ладика П. Підготовка веслярів – початківців до першого виходу на воду. У зб. Наукових праць “Молода спортивна наука України” вип.9, том 1. Львів, НВФ “Українські технології”, 2005. – с. 51-55.

15. Інформаційні ресурси

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

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра водних видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри водних видів спорту, доцент

_____ В.П. Лашко

“ _____ ” _____ 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія та методика обраного виду спорту» (ТМС)(весловий спорт)

3 курс

ФКІС 017, ФВ 014

Бакалавр

01 Освіта/педагогіка

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

Тренерсько-викладацька діяльність, Вчитель фізичної культури

Факультет фізичної культури і спорту, Факультет фізичного виховання

Обов'язкова

2018-2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту»
(веслувальний та вітрильний спорт) для здобувачів ступеню вищої освіти бакалавр, галузі
знань – 01 «освіта», спеціальності – 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта»

Розробник:

Міщак Олена Іванівна, викладач кафедри водних видів спорту

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

Протокол № _____ від _____ 2018 р.

Завідувач кафедри _____ Лашко В.П.

_____ 2018 р.

@ Міщак Олена Іванівна, 2018

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 освіта/педагогіка	Обов'язкова	
	017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта»		
Модулів – 3	Спеціалізація/освітня програма: тренерсько-викладацька діяльність, середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		3-й	3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – _ немає _		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		5-й	6-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4	Ступінь вищої освіти: «Бакалавр»	6 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		24 год.	54 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		год.	год.
		Індивідуальні завдання: год.	
Вид контролю: залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завдання:

- вивчення змісту та структури тренування спортсменів у веслових видах спорту
- надати студентам знання про засоби і методи тренування спортсменів
- надати студентам знання з форм організації навчально-тренувальної роботи,
- вивчення основ побудови тренувального процесу, характеристик видів підготовки у веслових видах спорту
- ознайомити студентів з методиками досліджень змагальної діяльності, фізичних та психічних якостей, техніки і тактики з обраного виду спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: засоби і методи тренування спортсменів, форми організації навчально-тренувальної роботи, основи побудови тренувального процесу, характеристики видів підготовки у веслових видах спорту та методика розвитку фізичних та психічних якостей, техніки і тактики в обраному виді спорту.

вміти:

- будувати процес спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, фізичного виховання і спорту, програмовими та нормативними основами освіти, фізичного виховання і спорту;
- ефективно використовувати загальні та специфічні методичні принципи побудови процесу фізичного виховання і спортивного тренування;
- добрати найефективніші засоби і адекватні методи вирішення поставленого завдання;
- підбирати адекватні форми занять стосовно вікових, статевих, морфо-функціональних та психологічних особливостей учнів (спортсменів) і рівня їх підготовленості;
- використовувати стандартне і нестандартне обладнання, тренажерні пристрої, технічні засоби навчання, прилади термінової інформації при проведенні занять фізичними вправами;
- визначити оптимальні обсяги та інтенсивність навантажень, характер та тривалість відпочинку;
- визначити структуру фізичної підготовленості в обраному виді спорту (спортивній дисципліні);
- визначити структуру психічної підготовленості в обраному виді спорту (спортивній дисципліні);
- використовувати результати медичних обстежень та тестувань оцінювати рівень підготовленості учнів (спортсменів) на початку навчального року, семестру, чверті, етапу, періоду, циклу підготовки;
- добирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей та специфіки виду спорту

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 10. Методика тренування у веслуванні.

Тема 19. Зміст тренувальної підготовки у веслуванні.

1. Мета спортивної підготовки та основні задачі, які вирішуються у процесі підготовки веслувальників різної кваліфікації.

2. Принципи та засоби спортивної підготовки веслувальників.

3. Види підготовки та їх характеристики (технічна, фізична, тактична, психологічна, інтегральна, теоретична).

Тема 20. Методи спортивної підготовки веслувальників

1. Методи спрямовані на освоєння спортивної техніки

2. Методи спрямовані на розвиток рухових якостей.

3. Характеристика рівномірного, змінного, повторного, інтервального, колового, змагального методів (завдання, застосування, варіанти, недоліки, переваги).

Тема 21. Основи й організація навчальних занять у видах веслувального спорту.

1. Типи й організація занять у видах веслувального спорту.

2. Загальна структура заняття, основна педагогічна спрямованість занять.

3. Складання конспекту заняття (підготовча, основна, заключна частини заняття).

Тема 22. Навантаження і відпочинок, як специфічні компоненти методів розвитку і вдосконалення фізичних якостей веслувальників.

1. Характеристика навантажень та їх компоненти.

2. Відпочинок (тривалість, інтервали, види).

3. Характерні ознаки стомлення у веслувальному спорті..

Змістовий модуль 11. Види підготовки у веслуванні (технічна та тактична підготовки веслувальників).

Тема 23. Основи технічної підготовки.

1. Структура техніки веслування (базові та додаткові рухи).
2. Результативність техніки (стабільність, ефективність, варіативність, економність, мінімальна тактична інформативність).
3. Характеристика методів оцінювання щодо оволодіння технікою у видах веслувального спорту (педагогічні, інструментальні методи).
4. Контроль технічної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки.
5. Контроль загальної координаційної структури рухів веслувальника.
6. Контроль динамічної структури рухів веслувальника (зусилля спрямовані на весло, підніжку, сидіння тощо).
7. Контроль просторової структури рухів веслувальника (довжина заносу весла. Довжина проводки, довжина під їзду, розмах-обертання тулубу).
8. Фактори ефективності управління технічною підготовкою веслувальників.
9. Роль тренера в управлінні технічною підготовкою веслувальників.
10. Контроль ефективності управління технічною підготовкою веслувальників - педагогічні та інструментальні методи. Методи збору та обробки інформації.

Тема 24. Основи тактичної підготовки веслувальників.

1. Тактика змагальної діяльності
2. Тактичні варіанти проходження дистанції у видах веслувального спорту (з рівномірною швидкістю, високою швидкістю в першій половині дистанції, з високою швидкістю в першій і останній частинах дистанції, з постійним зростанням швидкості протягом всієї дистанції, зі стабільною варіативністю швидкості протягом всієї дистанції).
3. Фактори ефективності управління тактичною підготовкою весляра.
4. Основні тенденції удосконалення тактичної підготовки.

Змістовий модуль 12. Види підготовки у веслуванні (фізична підготовка спортсменів у веслуванні).

Тема 25. Розвиток витривалості веслувальників.

1. Види витривалості, фактори, що визначають розвиток витривалості.
2. Особливості енергозабезпечення проходження змагальних дистанцій у видах веслувального спорту та фактори, що лімітують ефективність проходження змагальної дистанції.
3. 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 дівчат та юнаків); спеціальної витривалості (проходження змагальної дистанції на веслових ергометрах, 4х 250м на воді для дистанції 500м, 4х500м для дистанції 1000м, 4х 1000м для дистанції 2000м у веслуванні академічному).
4. Методика розвитку витривалості спортсменів – веслувальників.
5. Тренувальні навантаження, що використовують під час розвитку витривалості.
6. Підбір вправ, складання моделей тренувальних занять та написання планів – конспектів занять для розвитку витривалості веслувальників залежно від віку, статі та підготовленості спортсмена.

Тема 26. Розвиток силових якостей веслувальників.

1. Характеристика сили та факторів, що її обумовлюють.
2. Підбір вправ, складання моделей тренувальних занять для розвитку силових можливостей та написання планів конспектів, залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів.

3.Силова підготовка на суші.

Тема 27. Розвиток швидкісних можливостей веслувальника.

1. Фактори, що лімітують прояв швидкісних можливостей.
2. Методика розвитку швидкісних можливостей.
3. Тренувальні навантаження, що використовують під час розвитку швидкісних можливостей веслувальника.
4. Вправи, що використовують для розвитку швидкісних можливостей.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	се м	ін д	с.р .		л	п	ла б	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 10. Методика тренування у веслуванні.												
Тема19. Зміст тренувальної підготовки у веслуванні.	8	2	6									
Тема 20. Методи спортивної підготовки веслувальників	8	2	6									
Тема 21. Основи та організація навчальних занять у видах веслувального спорту.	8	2	6									
Тема 22. Навантаження і відпочинок, як специфічні компоненти методів розвитку і вдосконалення фізичних якостей веслувальників	6		6									
Разом за змістовим модулем 10	30	6	24									
Змістовий модуль 11. Види підготовки у веслуванні (технічна та тактична підготовки веслувальників).												

Тема 23. Основи технічної підготовки.	16	2	20										
Тема 24. Основи тактичної підготовки веслувальників	14		8										
Разом за змістовим модулем 11	30	2	28										
Змістовий модуль 12. Види підготовки у веслуванні (фізична підготовка спортсменів у веслуванні).													
Тема 25. Розвиток витривалості веслувальників	14	2	12										
Тема 26. Розвиток силових якостей веслувальників	8	2	6										
Тема 27. Розвиток швидкісних можливостей веслувальника	8		8										
Разом за змістовим модулем 12	30	4	26										
Усього годин:	90	12	78										

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи підготовки спортсменів у веслуванні.	2
2	Тактико-технічні прийоми веслування у різних умовах.	2
3	Фізична підготовка спортсменів у веслуванні.	2
4	Загальні основи побудови підготовки спортсменів у веслувальному спорті.	2
5	Професійно - педагогічні знання та навички викладача – тренера з веслувального спорту.	2
6	Методи дослідження підготовленості веслярів у тренувальній та змагальній діяльності	2
	Разом:	12

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Тема 1.	
1	Мета спортивної підготовки та основні задачі, які вирішуються у процесі підготовки веслувальників різної кваліфікації.	2
2	Принципи та засоби спортивної підготовки веслувальників.	2
3	Види підготовки та їх характеристики (технічна, фізична, тактична, психологічна, інтегральна, теоретична).	2
	Тема 2	
4	Методи спрямовані на освоєння спортивної техніки	2
5	Методи спрямовані на розвиток рухових якостей.	2
6	Характеристика рівномірного, змінного, повторного, інтервального, колового, змагального методів (завдання, застосування, варіанти, недоліки, переваги).	2
	Тема 3	
7	Типи й організація занять у видах веслувального спорту.	2
8	Загальна структура заняття, основна педагогічна спрямованість заняття.	2
9	Складання конспекту заняття (підготовча, основна, заключна частини заняття).	2
	Тема 4	
10	.Характеристика навантажень та їх компоненти.	2
11	.Відпочинок (тривалість, інтервали, види).	2
12	.Характерні ознаки стомлення у веслувальному спорті..	2
	Тема 5	
13	Структура техніки веслування (базові та додаткові рухи).	2
14	Результативність техніки (стабільність, ефективність, варіативність, економність, мінімальна тактична інформативність).	2
15	Характеристика методів оцінювання щодо оволодіння технікою у видах веслувального спорту (педагогічні, інструментальні методи).	2
16	Контроль технічної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки.	2
17	Контроль загальної координаційної структури рухів веслувальника.	2
18	Контроль динамічної структури рухів веслувальника (зусилля спрямовані на весло, підніжку, сидіння тощо).	2
19	Контроль просторової структури рухів веслувальника (довжина заносу весла. Довжина проводки, довжина під їзду, розмах-обертання тулубу).	2
20	Фактори ефективності управління технічною підготовкою веслувальників.	2
21	Роль тренера в управлінні технічною підготовкою веслувальників.	2
22	Контроль ефективності управління технічною підготовкою	2

	веслувальників - педагогічні та інструментальні методи. Методи збору та обробки інформації.	
	Тема 6	
23	Тактика змагальної діяльності	2
24	Тактичні варіанти проходження дистанції у видах веслувального спорту(з рівномірною швидкістю, високою швидкістю в першій половині дистанції, з високою швидкістю в першій і останній частинах дистанції, з постійним зростанням швидкості протягом всієї дистанції, зі стабільною варіативністю швидкості протягом всієї дистанції).	2
25	Фактори ефективності управління тактичною підготовкою весляра.	2
26	Основні тенденції удосконалення тактичної підготовки.	2
	Тема 7	
27	Види витривалості, фактори, що визначають розвиток витривалості.	2
28	Особливості енергозабезпечення проходження змагальних дистанцій у видах веслувального спорту та фактори, що лімітують ефективність проходження змагальної дистанції.	2
29	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 дівчат та юнаків); спеціальної витривалості (проходження змагальної дистанції на веслових ергометрах, 4x 250м на воді для дистанції 500м, 4x500м для дистанції 1000м, 4x 1000м для дистанції 2000м у веслуванні академічному).	2
30	Методика розвитку витривалості спортсменів – веслувальників.	2
31	Тренувальні навантаження, що використовують під час розвитку витривалості.	2
32	Підбір вправ, складання моделей тренувальних занять та написання планів – конспектів занять для розвитку витривалості веслувальників залежно від віку, статі та підготовленості спортсмена.	2
	Тема 8	
33	Характеристика сили та факторів, що її обумовлюють.	2
34	Підбор вправ, складання моделей тренувальних занять для розвитку силових можливостей та написання планів конспектів, залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів.	2
35	Силова підготовка на суші.	2
	Тема 9	
36	Фактори, що лімітують прояв швидкісних можливостей.	2
37	Методика розвитку швидкісних можливостей.	2
38	Тренувальні навантаження, що використовують під час розвитку швидкісних можливостей веслувальника.	2
39	Вправи, що використовують для розвитку швидкісних можливостей.	2
	Разом:	78

8. Самостійна робота (не передбачено програмою)

10. Методи навчання

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

11. Методи контролю

Система поточного, модульного та підсумкового контролю з навчальної дисципліни «ТМС» оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Навчальна дисципліна складається з 3-ох модулів.

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

2. Підсумковий контроль – **залік**.

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

Орієнтовний перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю.

1. Назвіть мету тренувального процесу в обраному виді спорту.
2. Які основні задачі тренувального процесу в обраному виді спорту?
3. Зміст тренувального процесу в обраному виді спорту.
4. Структура тренування в обраному виді спорту.
5. Які задачі технічної підготовки у тренувальному процесі?
6. Які задачі тактичної підготовки у тренувальному процесі?
7. Які задачі фізичної підготовки у тренувальному процесі?
8. Які задачі психологічної підготовки у тренувальному процесі?
9. З яких частин складається окреме тренування в обраному виді спорту?
10. Зміст та задачі тренувального процесу на етапі початкової підготовки.
11. Зміст та задачі тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки.
12. Зміст та задачі тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
13. Зміст та задачі тренувального процесу на етапі збереження досягнень.
14. Що називають засобами спортивного тренування?
15. На які групи поділяють засоби спортивного тренування?
16. Що відносять до загально - підготовчих засобів спортивного тренування?
17. Що відносять до допоміжних засобів спортивного тренування?

18. Що відносять до спеціально-підготовчих засобів спортивного тренування?
19. Що називають методами спортивного тренування?
20. На які групи поділяють методи спортивного тренування?
21. Які методи відносяться до словесних, наглядних та практичних?
22. В чому полягає суть безперервного методу тренування?
23. Для розвитку яких якостей використовують безперервний метод тренування?
24. У чому полягає суть інтервального методу тренування?
25. У чому полягає суть змінного методу тренування?
26. У чому полягає суть ігрового методу тренування?
27. У чому полягає суть змагального методу?
28. Які ви знаєте типи занять?
29. У чому полягає суть учбових занять?
30. В якому періоді найчастіше використовують учбові заняття?
31. У чому полягає суть тренувальних занять?
32. Для вирішення яких задач використовують тренувальні заняття?
33. У чому полягає суть учбово-тренувальних занять?
34. У чому полягає суть відновлювальних занять?
35. У чому полягає суть модельних та контрольних занять?
36. Які ви знаєте форми організації занять?
37. У чому полягає суть індивідуальної форми занять?
38. Які переваги та недоліки має індивідуальна форма занять?
39. У чому полягає суть групової форми занять?
40. Для вирішення яких задач використовується фронтальна форма занять?
41. У чому полягає суть вільної форми занять?
42. У чому полягає суть колової форми занять та які завдання вона вирішує?
43. На які частини поділяється окреме заняття з обраного виду спорту?
44. Мета підготовчої частини заняття.
45. Мета основної частини заняття.
46. Мета заключної частини заняття.
47. Дайте характеристику поняттю мікроцикл.
48. Які ви знаєте типи мікроциклів?
49. Дайте характеристику поняттю мезоцикл, назвіть типи мезоциклів.
50. Що таке макроцикл, які існують макроцикли?

12. Розподіл балів, які отримують студенти

5-ий семестр				Сума
Розподіл балів за змістовними модулями і темами, що вивчаються				
Змістовний модуль 10				100
T19	T20	T21	T22	
30	20	30	20	
50		50		

6-ий семестр					Сума
Розподіл балів за змістовними модулями і темами, що вивчаються					
Змістовний модуль 11			Змістовний модуль 12		100
T23	T24	T25	T26	T27	
20	30	20	20	10	
50			50		

12.1. Форми поточного контролю

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
Кількість балів за змістовий модуль 10 (max — 100)		
ТЕМА 19	20	30
Відповіді на практичних заняттях (3x2)	3	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x5)	3	5
2) план-конспект (1x5)	3	5
Відвідування (4 x 1)	4	3
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	2	3
Участь у науковому гуртку	2	5
ТЕМА 20	10	20
Відповіді на практичних заняттях (2x2)	1	4
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (2x5)	2	3
2) план-конспект (2x5)	2	3
Відвідування (4 x 1)	2	2
Наявність конспекту	1	3
Індивідуальне завдання	2	2
ТЕМА 21	10	30
Відповіді на практичних заняттях (3x1)	3	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x5)	1	5
2) план-конспект (1x5)	1	5

Відвідування (3 x 1)	2	3
Наявність конспекту (3x1)	1	3
Індивідуальне завдання	1	3
Участь у науковому гуртку	1	5
ТЕМА 22	20	30
Відповіді на практичних заняттях (3x1)	4	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x5)	4	5
2) план-конспект (1x5)	3	5
Відвідування (3 x 1)	3	3
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	2	3
Участь у науковому гуртку	1	5
Разом за ІО змістовий модуль	60	100
Кількість балів за змістовий модуль ІІ (max — 50)		
ТЕМА 23	10	20
Відповіді на практичних заняттях (4x1)	3	4
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x1)	1	3
2) план-конспект (1x1)	1	3
Відвідування (3 x 1)	1	2
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	1	2
ТЕМА 24	20	30
Відповіді на практичних заняттях (3x2)	4	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x5)	3	5
2) план-конспект (1x5)	3	5
Відвідування (3 x 1)	2	3
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	2	3
Участь у науковому гуртку	3	5
Разом за ІІ змістовий модуль	30	50
Кількість балів за змістовий модуль І2 (max — 50)		
ТЕМА 25	10	20
Відповіді на практичних заняттях (4x1)	3	4
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x3)	1	3
2) план-конспект (1x3)	1	3
Відвідування (2 x 1)	1	2
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	1	2
ТЕМА 26	10	20
Відповіді на практичних заняттях (3x1)	3	4
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x1)	1	3
2) план-конспект (1x1)	1	3
Відвідування (3 x 1)	1	2
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	1	2
ТЕМА 27	5	10
Відповіді на практичних заняттях (3x1)	0,5	3
Виконання самостійних робіт: 1) реферат	0,5	1

2) план-конспект	1	1
Відвідування	1	3
Наявність конспекту	1	1
Індивідуальне завдання	1	1
Разом за І2 змістовий модуль	25	50

12.2 Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

Форма підсумкового контролю — залік

13. Методичне забезпечення

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

14. Рекомендована література

14.1 Основна

1. Омельченко О.С. Курс лекцій з дисципліни ТМС (3 курс). Електронний збірник.
2. Скрипченко И.Т., Омельченко О.С. Использование эргометра «Concept-2» в спортивной тренировке и оздоровительных занятиях. Навчальний посібник. Днепропетровск: «Стандарт-Сервіс», 2017. 130 с.
3. Мищак Е.И. Структура тренировочного процесса в годовом цикле подготовки гребцов на байдарках (этап специализированной базовой подготовки). Днепропетровск: Стандарт-Сервис. 2016. 28с.
4. Омельченко О.С. Методика фізичної підготовки для веслярів легкої ваги 19-22 років у веслуванні академічному. Методичні рекомендації, Дніпропетровськ: ПФ «Стандарт-Сервіс», 2015. 23 с.

5. Міщак О.І., Борисов Є.В. Засоби спортивного тренування у веслуванні на байдарках: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Видавництво Маковецький Ю.В. 2013. 27 с.

14.2 Допоміжна

1. Борисов Е.В. Научно-методические основы подбора специальных средств обучения технике гребли на байдарках. В сборнике НПК «Проблемы усовершенствования физического воспитания студентов». – Днепропетровськ.: ДГУ 2008, - с. 99-103.
2. Борисов Е.В. Дефицит специальной силовой подготовки при обучении технике гребли на байдарках. В сб. НМК «Спорт і наука в ХХІ столітті» - Днепропетровськ.: ДГИФКиС, 2001. - с. 25-28.
3. Борисов Е.В. Место упражнений силовой направленности в специальной подготовке байдарочников 11 – 13 лет. В сб. Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків.: ХДАФК, 2002. №5. – С. 89-92.
4. Крячко А.В. Методика формирования техники движений у юных гребцов на байдарках. Авт. дисс. к.п.н. – К.: 2000. – с. 13-17.
5. Краснов В.А. Биомеханика гребка, поступательного движения лодки и оценка техники движений в гребле на байдарках. Авт. дисс. к.п.н. – Л.: 21001 32с.
6. Сингин В.А. Обучение технике гребли и ее совершенствование на основе оптимизации ритмической структуры гребного цикла. - Малаховка, МОГИФК, 2001. – 16 с.
7. Шубин Ю.К., Жмарев М.В., Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – М.: в/о «союзспортобеспечение», 2002. – с. 32-48.
8. Гребля на байдарках и каноэ. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. Киев, Изд. Південно-західної залізниці, 2000. – 105 с.
9. Саносян Х.А. Силовое взаимодействие в системе «гребец – весло – лодка» и его совершенствование в процессе подготовки юных гребцов-каноистов. Авт. Дисс. К.п.н. – Л.: 2003, 26 с.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2000. – 255с.
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Теренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 2002. – 152с.
12. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев, «Здоровье», 2001. – 116с.
13. Лазарев И.И. Использование вспомогательных гребных аппаратов при обучении технике распашной гребле. Авт. Дисс. К.п.н. – М.: 2005 – 23с.
14. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. Киев, «Здоровье», 2006. – 216с.
15. Ратов И.П., Насриддинов Ф.Н. Совершенствование движений в спорте. Ташкент, изд. Ибн Син, 2001. С. 56-77, 136-141.
16. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -110 с.
17. Побурный П.В. Применение специальных тренировочных средств в процессе подготовки юных гребцов на байдарках. Авто-реф. канд. дисс. – Л., 2007.
18. Ганженко Ю.В. Исследование эффективности применения бассейна карусельного типа в подготовке гребцов юношеского возраста в гребле на байдарках. Авт. Дисс. к.п.н. – Л.: 2009. – 18с.

19. Чубаров В.В. Методика начальной подготовки в гребле на байдарках с учетом индивидуальных особенностей физического развития юных спортсменов. Автореф. дисс. к.п.н. (13.00.04) ВНИИФКиС. –М.: 2005, - 21 с.
20. Чичкан О. Оптимізація фізичної підготовки 12-14 річних веслувальниць у підготовчому періоді. У зб. Наукових праць “Молода спортивна наука України” вип.7, том 3. Львів, НВФ “Українські технології”, 2003. – с. 166-168.
21. Ладика П. Підготовка веслярів – початківців до першого виходу на воду. У зб. Наукових праць “Молода спортивна наука України” вип.9, том 1. Львів, НВФ “Українські технології”, 2005. – с. 51-55.

15. Інформаційні ресурси

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

Викладач
(підпис)

_____ О.І. Міщак

Завідувач кафедри
(підпис)

_____ В.П. Лашко