МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ

імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра фізичного виховання та спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної роботи

_____ Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

ПРАКТИКУМ З АКАДЕМІЧНОГО ВЕСЛУВАННЯ

Rowing workshop

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2026 р.

Робоча програма навчальної дисципліни *«Практикум з академічного веслування»*

«6» квітня 2026 року. 14 с.

Розробник: Пришутов П. М. Заслужений тренер України, викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«Практикум з академічного веслування»* розглянуто на засіданні *кафедри фізичного виховання та спорту*

Протокол № 9 від «9» квітня 2026 р.

Завідувач кафедри Валентин БЕРЕСТНЄВ

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«Практикум з академічного веслування»* розглянуто Навчально-методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол № 9 від «14» травня 2026 р.

Голова Ольга КРАВЧУК

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«Практикум з академічного веслування»* погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни *«Практикум з академічного веслування»* затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 5 від «27» червня 2026 р.

Голова НМР НУК Сергій СЛОБОДЯН

© НУК, 2026

ЗМІСТ

Вступ 4
1. Опис навчальної дисципліни 5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни 5
3. Передумови для вивчення дисципліни 5
4. Очікувані результати навчання 6
5. Програма навчальної дисципліни 6
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методи їх демонстрування 8
7. Форми поточного та підсумкового контролю 9
8. Критерії оцінювання результатів навчання 13
9. Рекомендовані джерела інформації 13

ВСТУП

Анотація

Фізична культура – це частина всієї культури суспільства, засіб зміцнення здоров'я, всебічного розвитку людини, що охоплює фізичні вправи, спорт, туризм, методи загартовування організму.

Проблема залучення дітей та молоді до занять спортом та систематичними фізичними вправами турбує освітян та медиків останні десятиліття. Фахівцями спостерігається вже небезпечне для школярів обмеження рухової активності. Це вимагає пошуку нових форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи вітчизняних навчальних закладів, в тому числі у позашкільних навчальних закладах, в яких функціонують гуртки фізкультурно-спортивного напряму. Досвідченість дітей у оздоровчій діяльності, засвоєння особливостей улюбленої спортивної гри стануть підґрунтям виховання щасливої і здорової дитини, яка може в повній мірі використовувати свої можливості, розвиватися як творча особистість, освоїти цінності фізичної культури.

Веслування - особливий вид рухової діяльності, що протікає одночасно у двох середовищах - повітряному і водному, на природних водоймах і в мінливих погодних умовах, що робить її засобом оздоровлення, загартовування, підвищення сили і витривалості, а також засобом активної розрядки. Використання веслування як засобу фізичної культури і спорту може сприяти адаптації студентів до навчально-професійної діяльності, формуванню прикладних рухових умінь та навичок, підвищенню рівня функціональних можливостей організму та базових фізичних якостей.

Ключові слова: Фізична культура, розвитку людини, академічне веслування, технічні прийоми.

Abstract

Physical culture is a part of the whole culture of society, a means of promoting health, comprehensive human development, which includes exercise, sports, tourism, methods of hardening the body.

The problem of involving children and youth in sports and regular exercise has worried educators and physicians in recent decades. Specialists have already observed a dangerous restriction of motor activity for schoolchildren. This requires the search for new forms of organization of physical culture and health work of domestic educational institutions, including in out-of-school educational institutions, in which physical culture and sports clubs operate. The experience of children in health activities, mastering the features of their favorite sports game will be the basis for raising a happy and healthy child who can fully use their abilities, develop as a creative person, learn the values of physical culture.

Rowing is a special type of motor activity that takes place simultaneously in two environments - air and water, on natural bodies of water and in changing weather conditions, which makes it a means of recovery, hardening, increasing strength and endurance, as well as a means of active relaxation. The use of rowing as a means of physical culture and sports can help students adapt to educational and professional activities, the formation of applied motor skills, increase the level of functional capabilities of the body and basic physical qualities.

Keywords: Physical culture, human development, rowing, techniques.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3"></td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки: 2-й</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 2</td><td colspan="2">Семестр – 3-й</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Електронний адрес РПНД на сайті Університету: https://nuos.edu.ua/studentu/vibirkovi-kursi/

Загальна кількість годин – 150</td><td rowspan="5">Для всіх спеціальностей</td><td colspan="2">Лекцій, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота, год.</td></tr>
<tr><td>Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи студента – 6</td><td>Освітній рівень: перший (бакалавр)</td><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="3">Форма контролю: комбінована</td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни *"Практикум з академічного веслування" и*є формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у діяльності фахівця сфери фізичного виховання. Послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр) засобами академічного веслування.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування систем знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять академічне веслування, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни немає через те що дисципліна є вибірковою.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики самоконтролю в процесі занять академічне веслування, теоретично-методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;
- історію розвитку академічне веслування в світі і в Україні;
- правила веслування;
- основні прийоми техніки академічне веслування;
- основні тактичні дії;
- основи загартування організму;
- гігієну розумової праці.

вмити:

- застосовувати загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навики, які набуті в процесі навчання академічне веслування;
- правильно виконати основні технічні прийоми і тактичні дії академічне веслування.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Характеристика кочетових видів веслування. Основи техніки та змагальної діяльності у веслуванні

Тема 1. Характеристика видів спортивного веслування.

- Історія веслового спорту
- Будова та класифікація човнів в академічному веслуванні.
- Спортивне веслування в системі Олімпійського руху сучасності

Література: [1] стор. 9 – 14; 30 – 46.

Тема 2. Організація занять з веслування, інвентар.

- Умови та інвентар для занять веслування.
- Фізичні та механічні основи веслування (Водотонажність, остійність, закони важелів, поняття про темп та ритм у веслуванні)
- Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання виходячи з місця проведення (спортивна зала, тренажерна зала, водноспортивний комплекс)

Література: [6] стор. 19 – 34; 60 – 76.

Тема 3 Теоретичні напрямки у техніці кочетових видів веслування

- Поняття – техніка веслування
- Навчання техніки веслування.
- Техніка веслування в академічних судах.

Література: [6] стор. 19 – 34; 60 – 76.

Тема 4. Організація та проведення змагань веслування

- Основні правила змагань.
- Етапи організації і проведення змагань
- Документація по проведенню змагань

Література: [5] стор. 29 – 54; 70 – 76.

Змістовий модуль 2. Характеристика безкочетових видів веслування. Основи техніки та змагальної діяльності у веслуванні

Тема 5. Розвиток безкочетових видів веслування.

- Безочетові виді веслування.
- Історія розвитку веслового спорту
- Будова та класифікація човнів.
- Веслування в системі Олімпійського руху сучасності

Література: [8] стор. 25 – 53.

Тема 6 Організація занять з веслування, інвентар.

- Умови та інвентар для занять веслування.
- Фізичні та механічні основи веслування (Водотонажність, остійність, закони важелів, поняття про темп та ритм у веслуванні)
- Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання виходячи з місця проведення (спортивна зала, тренажерна зала, водноспортивний комплекс)

Література: [9] стор. 15 – 35; 46 - 60.

Тема 7 Теоретичні напрямки у техніці кочетових видів веслування

- Поняття – техніка веслування
- Навчання техніки веслування.
- Техніка веслування в аадемічнічних судах.

Література: [6] стор. 19 – 34; 60 – 76.

Тема 8. Організація та проведення змагань з безкочетових видів веслування

- Основні правила змагань.
- Етапи організації і проведення змагань
- Документація по проведенню змагань

Література: [5] стор. 29 – 54; 70 – 76.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Змістовий модуль 1. Характеристика кочетових видів веслування. Основи техніки та змагальної діяльності у веслуванні.								
Тема 1. Кочетові виді веслування. Історія, розвиток.	10	2	-	8	10	-	-	10
Тема 2**.** Організація занять з веслування, інвентар.	18	4	4	10	13	1	-	12
Тема 3. Технічна підготовка веслярів	27	6	6	15	26	1	2	23

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Тема 4. Організація та проведення змагань з веслування	28	3	5	12	26	1	1	24
Разом за змістовим модулем 1	75	15	15	45	75	3	3	69
Змістовий модуль 2. Характеристика безкочетових видів веслування. Основи техніки та змагальної діяльності у веслуванні.								
Тема 5. Безкочетові види веслування. Історія, розвиток.	10	2	-	8	10	-	-	10
Тема 6. Організація занять з веслування, інвентар.	18	4	4	10	13	1	-	12
Тема 7. Технічна підготовка веслярів	27	6	6	15	26	1	2	23
Тема 8. Організація та проведення змагань з веслування	28	3	5	12	26	1	1	24
Разом за змістовим модулем 2	75	15	15	45	75	3	2	69
Разом за курсом	**150**	**30**	**30**	**90**	**150**	**6**	**6**	**138**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Структура навчального процесу з фізичної культури.	-	-
2	Академічне веслування на уроках фізичної культури.	-	-
3	Загальна структура процесу навчання в веслуванні.	-	-
4	Правила безпеки під гас проведення занять.	2	-
5	Техніка кочетових видів веслування та методика навчання.	8	2
6	Техніка безкочетових видів веслування та методика навчання.	8	2
7	Етапи початкового вивчення.	8	1
8	Правила змагань з академічного веслування.	4	1
	Разом	**30**	**6**

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до семінарських занять – ***2-4 год./1 заняття***;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-30) год. на 1 захід***.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Опрацювання лекційного матеріалу	10	10
2	Підготовка до семінарів	16	32
3	Виконання домашніх завдань	14	36
4	Написання рефератів на задану тему	10	15
5	Підготовка до контрольних заходів	40	45
	Разом	**90**	**138**

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДИ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання:

● робота з літературою - опрацювання різних видів джерел, спрямоване наформування нових знань, їх закріплення, вироблення вмінь і навичок та реалізацію контрольно-корекційної функції в умовах формальної,неформальної та інформальної освіти;

● лекція - усний виклад навчального матеріалу, який характеризується великим обсягом, складністю логічних побудов, сконцентрованістю розумових образів, доведень і узагальнень;

● бесіда - питально-відповідний метод, завдання якого – спонукати здобувачів до актуалізації відомих і засвоєння нових знань шляхом самостійних роздумів, висновків і узагальнень; різновиди бесіди : репродуктивні (спрямовані на відтворення раніше засвоєного матеріалу), катехізичні (передбачають точне відтворення формулювань, запам'ятовування відповідей), евристичні (підводять здобувачів до самостійних висновків);

● ілюстрування - показ та сприйняття предметів, процесів і явищ у їх символьному зображенні за допомогою плакатів, карт, портретів, фотографій, схем, репродукцій, звукозаписів тощо;

● відеометод - використання відеоматеріалів для активізації наочно- чуттєвого сприймання; забезпечує більш легке і міцне засвоєння знань в їх образно-понятійній цілісності та емоційній забарвленості;

● вправа - планомірне, організоване, повторне виконання дій із метою оволодіння ними або підвищення їх якості;

● практична робота - метод поглиблення і закріплення теоретичних знань та перевірки наукових висновків;

● інструктаж - ознайомлення зі способами виконання завдань, інструментами, матеріалами, технікою безпеки, показ операцій та організацію робочого місця;

● проблемного викладу – постановка викладачем перед здобувачами проблеми і визначення шляхів її розв'язання з приховуванням можливих пізнавальних суперечностей.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- контроль засвоєння теоретичних знань (опитування на практичних заняттях);
- оцінювання письмових завдань;
- перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів;
- використання пакетів тестів;
- використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю та підсумкового контролю. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 70 балів.

Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу)

під час роботи на практичних заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Практичні заняття		**Критерії оцінювання**
2	3	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв'язки, містить аргументовані висновки. Вправа виконана правильна, повна, логічна, науково і практично обґрунтована.
1	1-2	Відповідь має суттєві помилки, аргументи не сформульовані, використовуються невірна термінологія. Вправи виконано правильно, але з напругою і недостатньою амплітудою, допущені незначні помилки.
0	0	Студент не дає відповіді, не виконує вправи.
Максимальна оцінка студента денної форми навчання за даний компонент програми 30 балів (15 занять по 2 бали). Для студентів заочної форми навчання, 9 балів (3 заняття по 3 бали)		

Виконання нормативів	**Критерії оцінювання**
5	Дотримання правил термінології під час проведення заняття, правильне знаходження вчителя в ході організації уроку і управління діяльністю учнів, ефективне використання часу і окрема видами фізичних вправ. Володіння голосом для подачі команд. Вміти показати вивчений прийом техніки . Вміти показати графічно вивчену тактичну дію. Знати аналіз та методику навчання вивченим техніко-тактичним діям. Виконати контрольні вправи:
4	Дотримання правил термінології під час проведення заняття, правильне знаходження вчителя в ході організації уроку і управління діяльністю учнів, ефективне використання часу і окрема видами фізичних вправ. Володіння голосом для подачі команд. Вміти показати вивчений прийом техніки . Знати аналіз та методику навчання вивченим техніко-тактичним діям.
3	Дотримання правил термінології під час проведення заняття, правильне знаходження вчителя в ході організації уроку і управління діяльністю учнів, ефективне використання часу і окрема видами фізичних вправ. Володіння голосом для подачі команд. Знати аналіз та методику навчання вивченим техніко-тактичним діям.
2	виконання нормативу має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	Виконання нормативу містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0	Студент не дає відповіді , не виконує норматив.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів	

Нормативи	**Вправи**	**Результати та оцінки**					
		Чоловіки			Жінки		
		5	***4***	***3***	***5***	***4***	***3***
ЗМ 1	Тест «Посадка в човен + маневри»	без помилок	1 помилка	2 помилки	без помилок	1 помилка	2 помилки

Нормативи	Вправи	Результати та оцінки					
		Чоловіки			Жінки		
		5	***4***	***3***	***5***	***4***	***3***
	Витривалість «Concept» -2 500 м.	1,40	1,45	1,50	2,05	2,10	2,15
ЗМ 2	Багаторазові безперервні стрибки(р) або П'ятиразові стрибки «Кенгуру» (м)	30 12	28 11	26 10,5	20 10	19 9	18 8,5
	Віджимання від підлоги (кількість разів) або підтягування	44 12	38 10	32 8	24 4	22 3	20 2
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів							

Реферат	Критерії оцінювання
10	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. Висновки є чіткими та обґрунтованими. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 10-15 сторінок. При захисті було використано презентацію. Студент вільно володіє матеріалом, наводить приклади, відповідає на питання по темі реферату.
9-8	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела, але їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг: 10 - 12 сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату, може мати невеличкі утруднення.
7-6	Робота виконана у встановлений термін. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 12 сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент не повністю володіє матеріалом, але відповідає на питання по темі реферату.
5-4	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. використано сучасні джерела. Висновки містять неточності та помилки. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент відповідає на питання по темі реферату.
3-2	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки містять неточності та помилки. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 10 сторінок. При оформленні суттєві помилки. Студент слабко володіє матеріалом, на питання по темі реферату не відповідає.
1-0	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. І майже не відповідає встановленим вимогам
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів	

Контрольна робота	Критерії оцінювання
41-35	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
34-20	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причино-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
19-10	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причино-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
9-5	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
0-4	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 41 бал	

Поточний модульний контроль у формі тестування

Правильність виконання, %	100-90	80-70	60-50	40-30	20-10
Бал	5	4	3	2	1

Підсумковий контроль у формі заліку (три питання по 10 балів.)

Підсумковий контроль	Критерії оцінювання
10	Відповідь правильна, повна, логічна, науково і практично обґрунтована.
9-7	Студент розуміє зміст і значення питання, володіє понятійно-категоріальним апаратом, розуміє логіку відповіді, можливі окремі фактологічні неточності, відповідь в цілому правильна.
6-4	Студент розуміє окремі елементи питання, має певний термінологічний запас, може сформулювати окремі елементи відповіді, але не має цілісного уявлення про сутність питання і логіки відповіді на питання, відповідь часткового правильно.
3-2	Студент розуміє, в цілому, значення питання, але через відсутність знань не може сформулювати логічну відповідь
0-1	Студент не дає відповідь на поставлені запитання.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 балів	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Участь у практичних заняттях	15х2 бали=30 балів	3х3 бали=9 балів
Написання реферату	2х10 балів=20 балів	2х10 балів=20 балів
Поточний модульний контроль (нормативи)	4х5 балів=20 балів	–
Контрольна робота (письмово)	–	41 бал
Підсумковий контроль	30 балів	30 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т2	Практичне заняття	2		
	Т2	Практичне заняття	2		
	Т3	Практичне заняття	2	Практичне заняття	3
	Т3	Практичне заняття	2		
	Т3	Практичне заняття	2		
	Т4	Практичне заняття	2		
	Т4	Практичне заняття	2		
	Т4	Практичне заняття	1		
	ПМК	Нормативи	10	Нормативи	10
ЗМ2	Т6	Практичне заняття	2		
	Т6	Практичне заняття	2		
	Т7	Практичне заняття	2		
	Т7	Практичне заняття	2		
	Т7	Практичне заняття	2	Практичне заняття	3
	Т8	Практичне заняття	2		
	Т8	Практичне заняття	2		
	Т8	Практичне заняття	1	Практичне заняття	3
	ПМК	Нормативи	10	Нормативи	10
Реферат			20		20
Контрольна робота			-		41
Підсумковий контроль			30		30
Сума			100	**Сума**	100

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Бондаренко І. Г. Практикум з веслування: навч. посібник / І. Г. Бондаренко, О. В. Бондаренко. – Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. – 136 с.

2. Омельченко О.С., Міфтахутдінова Д.А. Монографія «Фізична та функціональна підготовка спортсменів високої кваліфікації у веслуванні академічному». 2023. ПКФ «Візіон». 323 с.

3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.

4. Будівельні норми і правила (ДБН, СНиП). ДБН В.2.2-13-2003 Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди (34187). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://dnaop.com/html/34187_7.html.

5. Про затвердження Правил змагань з академічного веслування : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 08.07.2013 р., № 28 [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1264-13#Text.

6. Справочник. Морское многоборье [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sportsoyuznsk.ru/publ/mnogoborja/ morskoe_mnogobore/5-1-0-4.

7. Статут Федерації академічного веслування України (нова редакція): Позачерговий Конгрес ФАВУ від 20 червня 2017 р., № 1 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: ttp://rowingukraine.org/statut / Федерація академічного веслування України.

8. Imperial College Boat Club. History of ICBC [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.imperialboatclub.co.uk/history.

Допоміжні

1. Маліков, М. В., Тищенко, В., Симонік, А. В., Силантьєв БІОМЕХАНІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ГРЕБКА У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, Д. (2025). С. 90-94.
2. Чичкан О. А., Костовський М. Г., Музика Б. Ю., Мороз Т. І. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Випуск 5 (178) 2024. С. 211 – 215.

Інформаційні ресурси в інтернет

1. http://library.sibsiu.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=318
2. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1264-13?lang=en
3. http://bmsi.ru/issueview/ea0b0b73-c90d-429d-bc0a-0ad37ef19c6a/files/publication.pdf

Розробник програми Павло Пришутов