

СХВАЛЕНО

Педагогічною радою
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»
11.06. 2024, протокол № 7

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом КЗ «ДФКС» ДОР»
від 11.06. 2024 року № 37
В.о. директора
Олег ДЕРЛЮК



РОБОЧА ПРОГРАМА
для відділення веслування академічного
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»

2024 рік

Робоча програма

укладена відповідно до навчальної програми, яка обговорена та ухвалена Федерацією академічного веслування України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту й Вченої ради Державного науково-дослідного інституту фізичної культури

Заступник директора
з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА

Старший вчитель зі спорту
відділення веслування академічного

Олександр ХАРЧЕНКО

І. Програмний матеріал з теоретичної підготовки

№ з/п	Назва теми	8-9 кл./ год.	10 кл./ год.	11 кл./ I курс год.	II-III курс/ год.
1.	Фізична культура та спорт в світі та в Україні	1	2	-	1
2.	Загальне уявлення про Олімпійський спорт	1	1	1	1
3.	Історія розвитку та сучасний стан веслування академічного в світі та в Україні	1	2	-	1
4.	Єдина спортивна класифікація	1	2	-	1
5.	Гігієна тіла та режим для юного весляра	1	2	1	1
6.	Планування та облік спортивного тренування		2	1	1
7.	Засади техніки веслування академічного	2	4	2	3
8.	Засади методики навчання та початкового тренування		2	2	1
9.	Фізична підготовка, її значення в спортивному тренуванні веслярів	1	3	1	-
10.	Змагання та змагальна діяльність у веслуванні академічному	2	4	4	4
11.	Матеріально-технічне забезпечення підготовки веслярів	-	-	2	2
12.	Навігація під час тренувальних занять	1	2	2	2
13.	Правила безпеки при проведенні занять на воді	2	4	2	2
УСЬОГО:		13	30	18	20

II. Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп

Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп							Критерії зі спортивної підготовки для комплектування навчально-тренувальних груп											
8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	II клас		I курс		II курс		III курс
												п	к	п	к	п	к	п
24/6	24/6	27/4	32/4	32/2	36/2	36/2		к/н	III- II юн	II юн	I юн	II	I	I- КМС	КМС	КМС	МС	МС

III. Тематичний навчальний план

Вид підготовки	Рік навчання			
	8-9 класи	10 клас	11 клас I курс	II-III курс
Відновлювальні заходи	Протягом року			
Навчально-тренувальні збори, СОТ	За призначенням			
Медичні обстеження	2 рази на рік			
Загальна фізична підготовка	531	532	676	816
Спеціальна фізична підготовка	538	599	681	747
Технічна підготовка	152	212	256	250
Теоретична підготовка	13	30	18	20
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	11	21	22	25
Змагання:				
головні	2	2	2	2
основні	3	6	2	6
контрольні	6	13	12	12
Інструкторська та суддівська практика	3	10	11	14
УСЬОГО:	1248	1404	1664	1872

Орієнтований навчальний план 8-9 класів

Показники	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
Основні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	3
контрольні	-	1	-	1	-	2	1	-	-	-	1	-	6
Медичні обстеження	МО	-	-	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	2
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально – тренувальні збори, СОР	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний						
Загальна фізична підготовка	38	46	66	64	67	64	64	39	25	20	19	19	531
Спеціальна фізична підготовка	47	47	29	30	29	29	30	48	58	63	63	65	538
Технічна підготовка	18	9	8	8	7	8	8	14	18	18	18	18	152
Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	1	-	1	-	2	1	1	2	1	2	-	11
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	3
Усього:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Орієнтований навчальний план 10 клас

Показники	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	2
Основні	-	-	-	-	-	1	-	1	1	1	1	1	6
контрольні	1	-	2	1	2	-	2	2	-	2	1	-	13
Медичні обстеження	МО	-	-	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	2
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально – тренувальні збори, СОР	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний						
Загальна фізична підготовка	42	52	62	65	64	62	52	36	29	24	22	22	532
Спеціальна фізична підготовка	50	43	41	39	41	42	49	56	60	58	60	60	599
Технічна підготовка	20	20	10	10	8	10	12	18	22	26	27	29	212
Теоретична підготовка	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	30
Участь у змаганнях, складання перевірних нормативів	1	-	2	1	2	1	2	3	2	3	2	2	21
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	4	-	10
Усього:	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	1404

Орієнтований навчальний план 11 класів – I курс

Показники	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	2
Основні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
контрольні	-	1	1	1	2	1	2	2	1	-	1	-	12
Медичні обстеження	МО	-	-	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	2
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально – тренувальні збори, СОР	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний						
Загальна фізична підготовка	40	66	80	83	81	84	81	52	35	24	23	27	676
Спеціальна фізична підготовка	68	52	46	46	49	47	41	47	64	75	73	73	681
Технічна підготовка	30	18	10	8	6	5	13	14	33	31	34	34	256
Теоретична підготовка	1	2	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1	18
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів		1	2	1	2	1	2	3	3	3	2	2	22
Інструкторська та суддівська практика									2	4	4	1	11
Усього:	139	139	139	139	139	138	138	119	139	139	138	138	1664

Орієнтований навчальний план II – III курс

Показники	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	2
Основні	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	6
контрольні	-	1	2	1	2	2	2	2	-	-	1	-	12
Медичні обстеження	МО	-	-	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	2
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально – тренувальні збори, СОТ	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний						
Загальна фізична підготовка	43	76	92	97	101	101	91	67	45	34	34	35	816
Спеціальна фізична підготовка	78	57	50	49	45	47	49	57	70	82	80	83	747
Технічна підготовка	31	20	10	8	6	5	13	24	34	31	34	34	250
Теоретична підготовка	1	2	1	1	1	1	1	5	2	2	2	1	20
Участь у змаганнях, складання перевірних нормативів		1	3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	25
Інструкторська та суддівська практика	3								2	4	4	1	14
Усього:	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	1872

IV.1. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки веслування академічне (юнаки), обов'язковою умовою для зарахування є вміння плавати

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 1000 метрів (хв)	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40
2	1 стрибок у довжину (м)	1,59	1,61	1,63	1,65	1,67	1,69	1,71	1,73	1,75
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	Тяга штанги лежачі 2 хв. (30 кг), к-сть разів	24	26	28	30	32	34	36	38	40
5	„Концепт” 500 м. / хв.	2.25.0	2.20.0	2.15.0	2.10.0	2.05.0	2.00.0	1.55.0	1.50.00	1.45.00
6	Плавання 50м	без урахування часу								
СФП										
1	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	10:10	10:05	10:00	9:55	9:50	9:45	9:40	9:35	9:30
2	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	9:55	9:50	9:45	9:40	9:35	9:30	9:25	9:20	9:15

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 1000 метрів (хв)	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30
2	1 стрибок у довжину (м)	1,64	1,66	1,68	1,70	1,72	1,74	1,76	1,78	1,80
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4	Тяга штанги лежачі 2 хв. (30 кг), к-сть разів	29	31	33	35	37	39	41	43	45
5	„Концепт” 500 м. / хв.	2:22.0	2:17.0	2:12.0	2:07.0	2:02.0	1:57.0	1:52.0	1:47.00	1:43.00
6	Плавання 50м	1:26	1:24	1:22	1:20	1:18	1:16	1:14	1:12	1:10
СФП										
1	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	9:50	9:45	9:40	9:35	9:30	9:25	9:20	9:15	9:10
2	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	9:35	9:30	9:25	9:20	9:15	9:10	9:05	9:00	8:55

IV.2. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки з веслування академічного (юнаки), обов'язковою умовою для зарахування є вміння плавати

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Біг 2000 метрів (хв)	8:20	8:15	8:10	8:05	8:00	7:55	7:50	7:45	7:40	
2	1 стрибок у довжину (м)	1,74	1,76	1,78	1,80	1,82	1,84	1,86	1,88	1,90	
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
4	Тяга штанги лежачі 2 хв. (30 кг), к-сть разів	34	36	38	40	42	44	46	48	50	
5	„Концепт” 2000 м. / хв.	7:25.0	7:20.0	7:15.0	7:10.0	7:05.0	7:00.0	6:55.0	6:50.00	6:45.00	
6	Плавання 50м	1:21	1:19	1:17	1:15	1:13	1:11	1:09	1:07	1:05	
СФП											
1	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	9:30	9:25	9:20	9:15	9:10	9:05	9:00	8:55	8:50	
2	Веслування в човні (2-) 2000м, хв.:с	9:20	9:15	9:10	9:05	9:00	8:55	8:50	8:45	8:40	

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Біг 2000 метрів (хв)	8:10	8:05	8:00	7:55	7:50	7:45	7:40	7:35	7:30	
2	1 стрибок у довжину (м)	1,70	1,73	1,75	1,77	1,80	1,83	1,85	1,87	1,90	
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
4	Тяга штанги лежачі 2 хв. (30 кг), к-сть разів	39	41	43	45	47	49	51	53	55	
5	„Концепт” 2000 м. / хв.	7:20.0	7:15.0	7:10.0	7:05.0	7:00.0	6:55.0	6:50.0	6:45.00	6:40.00	
6	Плавання 50м	1:19	1:17	1:15	1:13	1:11	1:09	1:07	1:05	1:03	
СФП											
1	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	9:15	9:10	9:05	9:00	8:55	8:50	8:45	8:40	8:35	
2	Веслування в човні (2-) 2000м, хв.:с	9:05	9:00	8:55	8:50	8:45	8:40	8:35	8:30	8:25	

**IV. 3. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки веслування академічне (юнаки),
обов'язковою умовою для зарахування є вміння плавати**

№ з/п	Вправи	I курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 3000 метрів (хв)	12:40	12:35	12:30	12:25	12:20	12:15	12:10	12:05	12:00
2	Біг 100 м, с	14,22	14,20	14,18	14,16	14,14	14,12	14,10	14,08	14,06
3	1 стрибок у довжину (м)	224-220	229-225	234-230	239-235	244-240	249-245	254-250	259-255	260
4	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	14	15	16	17	18	19	20	21	22
5	Тяга штанги лежачі 240 разів (45 кг), хв.:с	10:35	10:30	10:25	10:20	10:15	10:10	10:05	10:00	9:55
6	„Концепт” 2000 м. / хв.	7:05.00	7:00.00	6:55.00	6:50.00	6:45.00	6:40.00	6:35.00	6:30.00	6:25.00
7	Плавання 50м	1:16	1:14	1:12	1:10	1:08	1:06	1:04	1:02	1:00
СФП										
1	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	8.00-8.01	7.58-7.59	7.56-7.57	7.54-7.55	7.52-7.53	7.50-7.51	7.48-7.49	7.46-7.47	7.45
2	Веслування в човні (2-) 2000м, хв.:с	7.40-7.41	7.38-7.39	7.36-7.37	7.34-7.35	7.32-7.33	7.30-7.31	7.28-7.29	7.26-7.27	7.25

№ з/п	Вправи	II курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 3000 метрів (хв)	12:35	12:30	12:25	12:20	12:15	12:10	12:05	12:00	11:55
2	1 стрибок у довжину (м)	229-225	234-230	230-235	244-240	249-245	254-250	259-255	264-260	265
3	Біг 100 м, с	14,19	14,17	14,15	14,13	14,11	14,9	14,7	14,5	14,3
4	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	16	17	18	19	20	21	22	23	24
5	Тяга штанги лежачі 240 разів (45 кг), хв.:с	10:20	10:15	10:10	10:05	10:00	9:55	9:50	9:45	9:40
6	„Концепт” 2000 м. / хв.	7:00.00	6:55.00	6:50.00	6:45.00	6:40.00	6:35.00	6:30.00	6:25.00	6:20.00
7	Плавання 50м	1:13	1:11	1:09	1:07	1:05	1:03	1:01	0:59	0:57
СФП										
1	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	7:58-7:59	7:56-7:57	7:54-7:55	7:52-7:53	7:50-7:51	7:48-7:49	7:46-7:47	7:44-7:45	7:43
2	Веслування в човні (2-) 2000м, хв.:с	7:38-7:39	7:36-7:37	7:34-7:35	7:32-7:33	7:30-7:31	7:28-7:29	7:26-7:27	7:24-7:25	7:23

**IV. 4. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки веслування академічне (юнаки),
обов'язковою умовою для зарахування є вміння плавати**

№ з/п	Вправи	III курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 3000 метрів (хв)	12:30	12:25	12:20	12:15	12:10	12:05	12:00	11:55	11:50
2	1 стрибок у довжину (м)	234-230	239-235	244-240	249-245	254-250	259-255	264-260	269-265	270
3	Біг 100 м, с	13,24	13,22	13,20	13,18	13,16	13,14	13,12	13,10	13,8
4	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	18	19	20	21	22	23	24	25	26
5	Тяга штанги лежачі 240 разів (45 кг), хв.:с	10:10	10:05	10:00	9:55	9:50	9:45	9:40	9:35	9:30
6	„Концепт” 2000 м. / хв.	6:55.00	6:50.00	6:45.00	6:40.00	6:35.00	6:30.00	6:25.00	6:20.00	6:15.00
7	Плавання 50м	1:11	1:09	1:07	1:05	1:03	1:01	0:59	0:57	0:55
СФП										
1	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	7:56-7:57	7:54-7:55	7:52-7:53	7:50-7:51	7:48-7:49	7:46-7:47	7:44-7:45	7:42-7:43	7:41
2	Веслування в човні (2-) 2000м, хв.:с	7:36-7:37	7:34-7:35	7:32-7:33	7:30-7:31	7:28-7:29	7:26-7:27	7:24-7:25	7:22-7:23	7:21

V.1. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки веслування академічне (дівчата), обов'язковою умовою для зарахування є вміння плавати

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 1000 метрів (хв)	4:50	4:45	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10
2	1 стрибок у довжину (м)	1,44	1,46	1,48	1,50	1,52	1,54	1,56	1,58	1,60
3	Згинання-розгинання рук від лавки, к-сть разів	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Тяга штанги лежачі 2 хв. (20 кг), к-сть разів	14	16	18	20	22	24	26	28	30
5	„Концепт” 500 м. / хв.	2:39.0	2:34.0	2:29.0	2:24.0	2:19.0	2:14.0	2:09.0	2:04.0	1:59.0
6	Плавання 50м	без урахування часу								
СФП										
1	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	11:10	11:05	11:00	10:55	10:50	10:45	10:40	10:35	10:30
2	Веслування в човні (2-) 2000м, хв.:с	10:50	10:45	10:40	10:35	10:30	10:25	10:20	10:15	10:10

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 1000 метрів (хв)	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00
2	1 стрибок у довжину (м)	1,49	1,51	1,53	1,55	1,57	1,59	1,61	1,63	1,65
3	Згинання-розгинання рук від лавки, к-сть разів	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	Тяга штанги лежачі 2 хв. (20 кг), к-сть разів	19	21	23	25	27	29	31	33	35
5	„Концепт” 500 м. / хв.	2:36.0	2:31.0	2:26.0	2:21.0	2:16.0	2:11.0	2:06.0	2:01.0	1:56.0
6	Плавання 50м	1:49	1:47	1:45	1:43	1:41	1:39	1:37	1:35	1:33
СФП										
1	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	10:50	10:45	10:40	10:35	10:30	10:25	10:20	10:15	10:10
2	Веслування в човні (2-) 2000м, хв.:с	10:30	10:25	10:20	10:15	10:10	10:05	10:00	9:55	9:50

V.2. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки веслування академічне (дівчата), обов'язковою умовою для зарахування є вміння плавати

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 2000 метрів (хв)	9:30	9:25	9:20	9:15	9:10	9:05	9:00	8:55	8:50
2	1 стрибок у довжину (м)	1,54	1,56	1,58	1,60	1,62	1,64	1,66	1,68	1,70
3	Згинання-розгинання рук від лавки, к-сть разів	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	Тяга штанги лежачі 2 хв. (20 кг), к-сть разів	24	26	28	30	32	34	36	38	40
5	„Концепт” 2000 м. / хв.	8.35.00	8.30.00	8.25.00	8.20.00	8.15.00	8.10.00	8.05.00	8.00.00	7.55.00
6	Плавання 50м	1:39	1:37	1:35	1:33	1:31	1:29	1:27	1:25	1:23
СФП										
1	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	10:20	10:15	10:10	10:05	10:00	9:55	9:50	9:45	9:40
2	Веслування в човні (2-) 2000м, хв.:с	10:00	9:55	9:50	9:45	9:40	9:35	9:30	9:25	9:20
№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 2000 метрів (хв)	9:20	9:15	9:10	9:05	9:00	8:55	8:50	8:45	8:40
2	1 стрибок у довжину (м)	1,59	1,61	1,63	1,65	1,67	1,69	1,71	1,73	1,75
3	Згинання-розгинання рук від лавки, к-сть разів	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4	Тяга штанги лежачі 2 хв. (20 кг), к-сть разів	29	31	33	35	37	39	41	43	45
5	„Концепт” 2000 м. / хв.	8.20.00	8.15.00	8.10.00	8.05.00	8.00.00	7.55.00	7.50.00	7.45.00	7.40.00
6	Плавання 50м	1:36	1:34	1:32	1:30	1:28	1:26	1:24	1:22	1:20
СФП										
1	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	10:05	10:00	9:55	9:50	9:45	9:40	9:35	9:30	9:25
2	Веслування в човні (2-) 2000м, хв.:с	9:45	9:40	9:35	9:30	9:25	9:20	9:15	9:10	9:05

V.3. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки веслування академічне (дівчата), обов'язковою умовою для зарахування є вміння плавати

№ з/п	Вправи	I курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 3000 метрів (хв)	14:10	14:05	14:00	13:55	13:50	13:45	13:40	13:35	13:30
2	Біг 100 м, с	15,22	15,20	15,18	15,16	15,14	15,12	15,10	15,8	15,6
3	1 стрибок у довжину (м)	191-190	194-192	196-195	199-197	201-200	204-202	206-205	209-207	210
4	Згинання-розгинання рук від лавки, к-сть разів	10	11	12	13	14	15	16	17	18
5	Тяга штанги лежачі 240 разів (35 кг), хв.:с	10:35	10:30	10:25	10:20	10:15	10:10	10:05	10:00	9:55
6	„Концепт” 2000 м. / хв.	8:10.0	8:05.0	8:00.0	7:55.0	7:50.0	7:45.0	7:40.0	7:35.0	7:30.0
7	Плавання 50м	1:31	1:29	1:27	1:25	1:23	1:21	1:19	1:17	1:15
СФП										
1	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	8-50-8.51	8.48-8.49	8.46-8.47	8.44-8.45	8.42-8.43	8.40-8.41	8.38-8.39	8.36-8.37	8.35
2	Веслування в човні (2-) 2000м, хв.:с	8.30-8.31	8.28-8.29	8.26-8.27	8.24-8.25	8.22-8.23	8.20-8.21	8.18-8.19	8.16-8.17	8.15

№ з/п	Вправи	II курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 3000 метрів (хв)	14:05	14:00	13:55	13:50	13:45	13:40	13:35	13:30	13:25
2	1 стрибок у довжину (м)	194-192	196-195	199-197	201-200	204-202	206-205	209-207	214-210	215
3	Біг 100 м, с	15,16	15,14	15,12	15,10	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0
4	Згинання-розгинання рук від лавки, к-сть разів	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5	Тяга штанги лежачі 240 разів (35 кг), хв.:с	10:25	10:20	10:15	10:10	10:05	10:00	9:55	9:50	9:45
6	„Концепт” 2000 м. / хв.	8:05.0	8:00.0	7:55.0	7:50.0	7:45.0	7:40.0	7:35.0	7:30.0	7:25.0
7	Плавання 50м	1:28	1:26	1:24	1:22	1:20	1:18	1:16	1:14	1:12
СФП										
1	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	8.48-8.49	8.46-8.47	8.44-8.45	8.42-8.43	8.40-8.41	8.38-8.39	8.36-8.37	8.34-8.35	8.33
2	Веслування в човні (2-) 2000м, хв.:с	8.28-8.29	8.26-8.27	8.24-8.25	8.22-8.23	8.20-8.21	8.18-8.19	8.16-8.17	8.14-8.15	8.13

V.4. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки веслування академічне (дівчата), обов'язковою умовою для зарахування є вміння плавати

№ з/п	Вправи	III курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 3000 метрів (хв)	14:00	13:55	13:50	13:45	13:40	13:35	13:30	13:25	13:20
2	Біг 100 м, с	14,23	14,21	14,19	14,17	14,15	14,13	14,11	14,9	14,7
3	1 стрибок у довжину (м)	196-195	198-197	200-199	203-201	206-204	210-207	215-211	219-216	220
4	Згинання-розгинання рук від лавки, к-сть разів	14	15	16	17	18	19	20	21	22
5	Тяга штанги лежачі 240 разів (35 кг), хв.:с	10:15	10:10	10:05	10:00	9:55	9:50	9:45	9:40	9:35
6	„Концепт” 2000 м. / хв.	8:00.0	7:55.0	7:50.0	7:45.0	7:40.0	7:35.0	7:30.0	7:25.0	7:20.0
7	Плавання 50м	1:26	1:24	1:22	1:20	1:18	1:16	1:14	1:12	1:10
СФП										
1	Веслування в човні (1х) 2000м, хв.:с	8.46-8.47	8.44-8.45	8.42-8.43	8.40-8.41	8.38-8.39	8.36-8.37	8.34-8.35	8.32-8.33	8.31
2	Веслування в човні (2-) 2000м, хв.:с	8.26-8.27	8.24-8.25	8.22-8.23	8.20-8.21	8.18-8.19	8.16-8.17	8.14-8.15	8.12-8.13	8.11

VI. Програмний матеріал

1. Загальна фізична підготовка:

- ходьба, біг, кроси;
- загально-розвиваючі вправи без предметів та з предметами;
- гімнастичні та акробатичні вправи, на снарядах, з предметами;
- легкоатлетичні вправи;
- вправи зі штангою, гирями, гантелями;
- вправи на тренажерах;
- лижний спорт;
- плавання;
- спортивні ігри.

2. Спеціальна фізична підготовка :

- вдосконалення в одиночних та командних човнах техніки, стилю веслування, тактики;
- робота руками, тулуба, ніг, по елементам і в загальному русі відповідно до ритму і темпу;
- рівномірне, перемінне, повторне веслування, тренування довге для юнаків і дівчат (2-2,5 год.);
- поступове збільшення темпу і швидкості руху човна для розвитку спеціальної витривалості;
- перемінне веслування с прискоренням до змагального темпу з ходу і старту, довгих, середніх і коротких участків дистанції;
- метод повторного веслування для розвитку швидкості і швидкісної витривалості;
- контрольні тренування та участь в змаганнях – для розвитку спеціальної дистанційної витривалості;
- розвиток силової витривалості, застосовуючи веслування з вантажем(інтенсивність швидкісної роботи визначається в трьох діапазонах – 70-80%, 80-90%, 90-100%; I діапазон 160-170, II діапазон 170-180, III діапазон – вище 180 ЧСС);
- проведення навчання і тренування різних тактичних методів;
- розвиток сили і силової витривалості «Веслувальних м'язів»;
- групові тренування з прискоренням з загального і роздільного старту;
- участь у Всеукраїнських та міжнародних змаганнях у складі збірних команд області, України;
- навчання та удосконалення технічної підготовки, як у проходженні відрізків дистанції так і всієї дистанції в цілому;
- посилення рівня мотивації на досягнення високого спортивного результату;

- виховання здібностей до керування своїм психічним станом, контролю й управління поведінкою в екстремальних умовах змагань та тренувань.

3. Спеціальна фізична підготовка для групи спортивного вдосконалення і спортивної майстерності:

- посадка в човни та вихід;
- положення весляра в човні (основне та вихідне);
- утримання весла;
- постановка ніг;
- рух рукоятки весла на підготовці;
- розгортання та виведення лопатки весла з води наприкінці продовження;
- нахили, розвороти тулуба у різних фазах гребка;
- техніка вдосконалення гребка (основного положення, вихідного положення, початку заносу елементів підготовки) прямування лопаті весла у теслярстві, прямування лопаті у підготовці (в під'їзді), захват весла, сполучення рухів рук, тулуба під час захвату, кінцівка гребка, гребок веслом в цілому, гребок з під'їздом;
- удосконалення виконання весла;
- формування особистого стилю техніки веслування.

VII. Відновлюючі заходи:

Ефективна спортивна підготовка передбачає раціональне використання різних засобів відновлення. До числа основних педагогічних засобів відновлення належать:

- раціональне використання тренувальних засобів і методів;
- індивідуалізація тренувального процесу;
- психологічні засоби і факти / створення позитивного емоційного фону тренування, оптимальні умови занять (якісний інвентар, художнє оформлення, музичний супровід занять та ін.), переключення уваги, думок, самозаспокоєння, само накази, ідеомоторне тренування, аутогенне і психорегулююче тренування, нав'язаний сон – відпочинок, раціональне дозвілля (читання, екскурсії та ін.);
- гігієнічні фактори / раціональний режим дня, достатній – 8-9 год. нічний сон, тренування в сприятливий час – після 8-ї та до 20-ї години, раціональне харчування, гігієнічні процедури/;
- фізіотерапевтичні засоби / різноманітні душі (заспокійливий, контрастний, збудливий, вібраційний та ін.), ванни (хвойні, перлисті, сольові та ін.), парна і сухо повітряна бані, різноманітні види масажу (ручний, точковий, вібраційний, сегментарний гідромасаж), зігріваючі розтирання,

аероіонізація, киснете рація, динамічні струми, струм Бернара, ультрафіолетове опромінення та ін.

VIII. Інструкторська та суддівська практика

1. Види змагань.
2. Ознайомлення з правилами організації та проведення змагань.
3. Підготовка місць змагань та занять.
4. Суддівська колегія, її склад та обов'язки.
5. Права та обов'язки суддів, учасників, тренерів, представників команд.
6. Положення про змагання.
7. Принципи складання розкладу змагань.
8. Організація та проведення змагань в якості суддів, помічників стартера, помічника на фініші, при учасниках.
9. Самостійне проведення розминки.
10. Самостійне проведення навчально-тренувальних занять.
11. Забезпечення безпеки під час навчально-тренувальних занять.
12. Проведення тренування з молодшою групою на суші і на воді під наглядом викладача.
13. Ознайомлення з документацією і підготовка робочого (поурочного) плану, звітної документації.
14. Вивчення дій на випадок перекидання і подачі першої допомоги.

IX. Організаційно-методичні зауваження

Організація і методика проведення тренувань повинні виконуватися у залежності від віку, статі, підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів.

Зміст програми направлений на тренувальні та змагальні загрузки, що є базою для досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

В основі процесу виховання, повинні використовуватися педагогічні, дидактичні принципи (свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності, наглядності, стійкості), а також принципи спортивного тренування (єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність і циклічність тренування, поступове збільшення навантажень).

Теоретичні заняття поглиблюються на практичних заняттях, а також під час пояснення мети тренування або підведення підсумків кожного заняття.

В перші два роки навчання необхідно приділити увагу на всебічний фізичний розвиток (фундамент загальної фізичної підготовки), оволодінню і вдосконаленню техніки веслування, загальної і спеціальної витривалості.

В наступні роки проходить подальша спеціалізація всіх необхідних якостей.

З метою реалізації поставлених задач перед відділенням, необхідно:

1. Забезпечити організацію цілорічної роботи відділення.
2. Приділити відповідну увагу всебічній фізичній підготовці спортсменів, систематичній роботі по вдосконаленню техніки, підняттю тактичної майстерності, вихованню морально-вольових якостей.
3. Забезпечити відмінний лікувальний контроль.
4. Впроваджувати високі тренувальні навантаження для досягнення вищих спортивних результатів.
5. Використовувати досягнення наукових досліджень по фізичній культурі і спорту і рішуче впроваджувати їх в навчально-тренувальний процес.
6. Розповсюджувати досвід організаційної, виховної і навчально-тренувальної роботи відділення і окремих викладачів.
7. Забезпечити безперервну роботу спортивної бази відповідно до вимог навчально-тренувального процесу відділення веслування.

Під час заняття на воді, а також занять іншими видами спорту мають бути попереджені заходи безпеки від нещасних випадків.

Потрібно старатись в будь-яку пору року проводити заняття на відкритому повітрі. Необхідно в заключній частині кожного тренування включати вправи на розтягування, коригую чого характеру.

Під час занять з дівчатами по ЗФП, необхідно використовувати вправи з більшою амплітудою рухів, частою зміною пози, з вираженою ритмічністю і чергуванням напруження і розслаблення.