


СХВАЛЕНО
Педагогічною радою
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»
11.08. 2024, протокол № 7

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом КЗ «ДФКС» ДОР»
від 11.08. 2024 року № 37
В.о. директора
Олег ДЕРЛЮК



РОБОЧА ПРОГРАМА
для відділення веслування на байдарках і каное
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»

2024 рік

Робоча програма

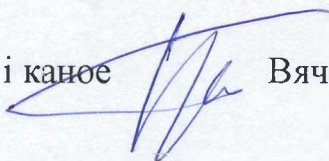
укладена відповідно до навчальної програми, яка обговорена
та ухвалена Федерацією каное України,
отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України
у справах сім'ї, молоді та спорту й Вченої ради ДНДІФКС

Заступник директора
з навчально-методичної роботи



Алла ЛИКОВА

Старший вчитель зі спорту
відділення веслування на байдарках і каное



Вячеслав ГУНЬКО

І. Програмний матеріал з теоретичної підготовки

№ з/п	Назва теми	7-9 кл./ год.	10 кл./ год.	11 кл./ I курс год.	II-III курс/ год.
1.	Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання у веслувальному спорті	1	1	1	7
2.	Стан та розвиток веслування на байдарках і каное в Україні	4	4	4	10
3.	Відомості про будову та функції організму людини	1	1	1	3
4.	Гігієна тренувальних занять та відпочинку, режим і харчування спортсменів	2	2	2	6
5.	Лікарський контроль та самоконтроль	1	1	1	3
6.	Планування спортивного тренування, його періодизація, завдання, засоби та методи, динаміка тренувальних і змагальних навантажень	2	2	2	8
7.	Техніка і тактика веслування на байдарках і каное	4	4	4	12
8.	Засади методики вдосконалення техніки й тренування у веслуванні на байдарках і каное	4	4	5	12
9.	Моральна, вольова та психологічна підготовка	3	3	4	12
10.	Спортивні бази, обладнання та інвентар	1	1	1	2
11.	Правила та організація проведення змагань	1	1	1	2
12.	Правила навігації та рулювання	3	3	3	6
13.	Правила безпеки при проведенні занять на воді, надання першої допомоги у травматичних випадках	3	3	3	7
ВСЬОГО		30	30	32	90

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											
6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас		I курс		II курс		III курс
														п	к	п	к	п	к	п
	24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	36/2	36/2		к/н	III- II юн	I юн	II	I	I- КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	КМС- МС

III. Тематичний навчальний план

Вид підготовки	Рік навчання			
	7-9 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:	450	490	571	616
Спеціальна фізична:	587	630	759	867
Технічна підготовка	152	212	256	250
Теоретична підготовка	30	30	32	90
Участь у змаганнях:	12	14	16	16
Головні	1	2	2	2
Основні	2	2	4	4
Контрольні	9	10	10	10
Складання перевідних, вступних нормативів	14	18	19	19
Інструкторська та суддівська практика	3	10	11	14
УСЬОГО:	1248	1404	1664	1872

Орієнтований навчальний план для 7-9 класів

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всього
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	1	1	1	1	-	1	1	1	2	1	2	12
Навчально-тренувальні збори	За призначенням												
Теоретична	8	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	30
Загальна фізична підготовка:													450
Розвиток загальної витривалості	17	17	18	23	23	21	16	14	12	9	8	7	185
Розвиток сили та силової витривалості	-	12	14	16	16	14	12	10	6	6	6	5	117
Розвиток швидкісних можливостей	-	5	8	9	9	9	9	8	7	6	4	3	77
Розвиток спритності, координації рухів, гнучкості, рухливості в суглобах	20	5	5	5	4	4	4	3	3	4	6	8	71
Спеціальна фізична підготовка:													587
Розвиток спеціальної витривалості	15	29	30	26	23	23	25	26	25	24	21	21	288
Розвиток спеціальної силової витривалості	-	8	6	7	7	8	11	9	8	9	8	8	89
Розвиток швидкісної та спеціальної дистанційної витривалості	-	1	4	5	5	6	10	13	18	21	23	21	127
Розвиток швидкісних можливостей	-	-	2	2	3	5	8	9	13	14	14	13	83
Техніка веслування	32	21	9	8	8	8	8	8	9	11	12	18	152
Контрольні заняття	-	-	2	-	2	-	2	1	2	2	2	1	14
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	3
ВСЬОГО:	92	101	101	104	103	100	108	105	105	111	108	110	1248

Орієнтований навчальний план для 10 класу

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всього
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	1	1	1	-	1	1	1	1	2	3	2	14
Навчально-тренувальні збори	За призначенням												
Теоретична	8	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	30
Загальна фізична підготовка:													490
Розвиток загальної витривалості	17	17	18	24	24	21	16	14	12	9	8	7	187
Розвиток сили та силової витривалості	-	12	14	18	16	15	12	10	6	6	6	5	120
Розвиток швидкісних можливостей	-	10	12	12	12	11	11	10	8	7	7	5	105
Розвиток спритності, координації рухів, гнучкості, рухливості в суглобах	20	6	6	6	5	5	4	3	3	4	8	8	78
Спеціальна фізична підготовка:													630
Розвиток спеціальної витривалості	17	29	30	27	23	23	25	26	25	24	22	22	293
Розвиток спеціальної силової витривалості	-	9	8	9	9	9	12	11	9	11	9	9	105
Розвиток швидкісної та спеціальної дистанційної витривалості	-	3	6	5	6	8	10	14	18	21	23	21	135
Розвиток швидкісних можливостей	-	-	4	4	6	5	9	9	15	16	16	13	97
Техніка веслування	32	27	20	18	16	15	12	15	12	15	12	18	212
Контрольні заняття	-	-	3	-	3	-	4	2	2	2	1	1	18
Інструкторська та суддівська практика	2	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	2	10
ВСЬОГО:	96	116	124	126	122	115	118	118	112	122	120	115	1404

Орієнтований навчальний план для 11 класу та I курсу

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всього
Участь у змаганнях, складання перевірних нормативів	-	2	1	1	-	2	2	1	1	2	2	2	16
Навчально-тренувальні збори	За призначенням												
Теоретична	8	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	32
Загальна фізична підготовка:													571
Розвиток загальної витривалості	20	20	22	26	26	24	18	18	16	12	10	8	220
Розвиток сили та силової витривалості	-	16	18	20	18	16	12	10	8	10	8	6	142
Розвиток швидкісних можливостей	-	12	14	14	14	12	12	10	10	8	8	6	120
Розвиток спритності, координації рухів, гнучкості, рухливості в суглобах	20	8	8	8	6	6	4	4	5	4	8	8	89
Спеціальна фізична підготовка:													759
Розвиток спеціальної витривалості	19	32	31	28	26	26	27	28	26	26	24	24	317
Розвиток спеціальної силової витривалості	-	12	10	14	14	14	16	12	11	12	11	11	137
Розвиток швидкісної та спеціальної дистанційної витривалості	-	10	11	10	11	10	14	17	20	22	25	25	175
Розвиток швидкісних можливостей	-	-	8	8	10	8	12	12	18	20	19	15	130
Техніка веслування	32	29	25	18	18	18	21	21	22	16	18	18	256
Контрольні заняття	-	-	3	-	3	-	4	2	2	2	2	1	19
Інструкторська та суддівська практика	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	2	11
ВСЬОГО:	102	143	153	149	148	139	145	138	140	139	140	128	1664

Орієнтований навчальний план для II-III курсів

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всього
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	2	1	1	-	2	2	1	1	2	2	2	16
Навчально-тренувальні збори	За призначенням												
Теоретична	12	6	6	6	8	8	8	9	9	6	6	6	90
Загальна фізична підготовка:													616
Розвиток загальної витривалості	22	22	24	28	28	24	19	19	16	15	10	8	235
Розвиток сили та силової витривалості	-	16	18	22	20	18	14	12	8	10	10	6	154
Розвиток швидкісних можливостей	-	13	16	16	16	12	12	12	12	9	9	8	135
Розвиток спритності, координації рухів, гнучкості, рухливості в суглобах	20	9	9	9	6	6	4	4	5	4	8	8	92
Спеціальна фізична підготовка:													867
Розвиток спеціальної витривалості	24	34	32	32	28	28	30	30	30	28	28	26	350
Розвиток спеціальної силової витривалості	-	18	16	18	18	18	20	16	16	16	16	16	188
Розвиток швидкісної та спеціальної дистанційної витривалості	-	12	13	12	13	15	14	19	20	22	25	25	190
Розвиток швидкісних можливостей	-	-	9	9	12	10	12	12	18	20	19	18	139
Техніка веслування	32	26	22	18	18	18	21	21	22	16	18	18	250
Контрольні заняття	-	-	3	-	3	-	4	2	2	2	2	1	19
Інструкторська та суддівська практика	3	-	-	-	-	-	-	-	3	3	3	2	14
ВСЬОГО:	113	158	169	171	170	159	160	157	162	153	156	144	1872

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

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Біг 1500 метрів (хв)	6,00	5,55	5,52	5,50	5,45	5,41	5,35	5,27	5,20
2.	Підтягування	4	5	6	7	9	10	12	14	17
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./15 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./15 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
5.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,34	3,32	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,22
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,45	4,42	4,40	4,38	4,37	4,36	4,34	4,32	4,30
3.	Каное одиночка/500м.	3,05	3,02	3,00	2,48	2,47	2,46	2,44	2,42	2,40
4.	Каное одиночка/1000м.	4,52	4,50	4,49	4,47	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Біг 1500 метрів (хв)	5,45	5,39	5,30	5,22	5,15	5,10	5,05	5,03	5,00
2.	Підтягування	5	6	7	8	10	12	15	18	20
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./20 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./20 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
5.	Плавання 50 м	без урахування часу								
СФП										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,25	2,24	2,22	2,15
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,36	4,35	4,34	4,33	4,32	4,31	4,30	4,28	4,26
3.	Каное одиночка/500м.	2,53	2,52	2,51	2,50	2,48	2,46	2,44	2,42	2,35
4.	Каное одиночка/1000м.	5,06	5,04	5,02	5,00	4,58	4,56	4,54	4,52	4,50

В разі неможливості проведення веслування на воді дана частина програми конкурсу фізичних здібностей (СФП) буде проведена на веслувальному тренажері.

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

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Біг 1500 метрів (хв)	5,20	5,16	5,12	5,10	5,08	5,05	5,03	5,00	4,59
2.	Підтягування	6	8	10	12	14	16	19	21	25
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./25 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./25 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
5.	Плавання 50 м	без урахування часу								
СФП										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,17	2,16	2,15	2,14	2,13	2,12	2,11	2,10	2,05
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,24	4,23	4,22	4,21	4,20	4,19	4,18	4,16	4,14
3.	Каное одиночка/500м.	2,32	2,31	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,22
4.	Каное одиночка/1000м.	4,52	4,50	4,48	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38	4,35

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Біг 1500 метрів (хв)	5,10	5,08	5,05	5,03	5,01	5,00	4,59	4,57	4,55
2.	Підтягування	6	8	10	12	14	16	19	21	25
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./30 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./30 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
5.	Плавання 100 м	без урахування часу								
СФП										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,17	2,16	2,15	2,14	2,13	2,12	2,11	2,10	2,05
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,24	4,23	4,22	4,21	4,20	4,19	4,18	4,16	4,14
3.	Каное одиночка/500м.	2,32	2,31	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,22
4.	Каное одиночка/1000м.	4,52	4,50	4,48	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38	4,35

В разі неможливості проведення веслування на воді дана частина програми конкурсу фізичних здібностей (СФП) буде проведена на веслувальному тренажері.

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

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1.	Біг 1500 метрів (хв)	5,03	5,01	4,59	4,57	4,55	4,53	4,51	4,49	4,47	
2.	Підтягування	8	10	12	14	16	18	20	22	24	
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./35 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./35 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
5.	Плавання 100 м	без урахування часу									
СФП											
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,07	2,06	2,05	2,04	2,03	2,02	2,00	1,59	1,57	
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,10	4,09	4,08	4,07	4,06	4,05	4,04	4,02	4,00	
3.	Каное одиночка/500м.	2,23	2,22	2,21	2,20	2,18	2,16	2,14	2,12	2,10	
4.	Каное одиночка/1000м.	4,32	4,31	4,30	4,29	4,28	4,26	4,24	4,22	4,20	

№ з/п	Вправи	I курс									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./40 кг.	35	40	45	50	55	60	65	70	75	
2.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./40 кг.	40	45	50	55	60	65	70	75	80	
3.	Плавання 200 м	без урахування часу									
СФП											
1.	Байдарка одиночка/500м.	2.03	2.02	2.01	2.00	1.58	1.56	1.55	1.54	1.53	
3.	Каное одиночка/500м.	2.13	2.12	2.11	2.10	2.08	2.06	2.04	2.02	2.01	

В разі неможливості проведення веслування на воді дана частина програми конкурсу фізичних здібностей (СФП) буде проведена на веслувальному тренажері.

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

№ з/п	Вправи	II курс									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./40 кг.	50	55	60	65	70	75	80	85	90	
2.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./40 кг.	50	55	60	65	70	75	80	85	90	
3.	Плавання 200 м	без урахування часу									
СФП											
1.	Байдарка одиночка/500м.	2.02	2.01	2.00	1.59	1.57	1.55	1.54	1.53	1.52	
3.	Каное одиночка/500м.	2.12	2.11	2.10	2.09	2.07	2.05	2.03	2.01	2.00	

№ з/п	Вправи	III курс									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./40 кг.	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
2.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./40 кг.	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
3.	Плавання 200 м	без урахування часу									
СФП											
1.	Байдарка одиночка/500м.	2.01	2.00	1.59	1.58	1.56	1.54	1.53	1.52	1.51	
3.	Каное одиночка/500м.	2.11	2.10	2.09	2.08	2.06	2.04	2.02	2.00	1.59	

В разі неможливості проведення веслування на воді дана частина програми конкурсу фізичних здібностей (СФП) буде проведена на веслувальному тренажері.

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

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Біг 800 метрів (хв)	4,00	3,55	3,51	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20
2.	Підтягування	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./15 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./15 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45
5.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,54	2,52	2,50	2,47	2,45	2,42	2,40	2,37	2,35
2.	Каное одиночка/200 м.	1,13	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Біг 800 метрів (хв)	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,08	3,05
2.	Підтягування	3	4	5	6	7	8	10	12	14
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./17 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./17 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45
5.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,39	2,38	2,37	2,36	2,35	2,34	2,33	2,32	2,30
2.	Каное одиночка/200 м.	1,19	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57

В разі неможливості проведення веслування на воді дана частина програми конкурсу фізичних здібностей (СФП) буде проведена на веслувальному тренажері.

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

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Біг 800 метрів (хв)	3,20	3,18	3,15	3,12	3,09	3,06	3,03	3,00	2,58
2.	Підтягування	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./20 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./20 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
5.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,25	2,24	2,23	2,22
2.	Каное одиночка/200 м.	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57	0,55

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Біг 800 метрів (хв)	3,12	3,09	3,06	3,03	3,00	2,58	2,56	2,54	2,52
2.	Підтягування	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./25 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./25 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
5.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,18	2,17	2,16	2,15	2,14	2,13	2,12	2,11	2,10
2.	Каное одиночка/200 м.	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57	0,55	0,53

В разі неможливості проведення веслування на воді дана частина програми конкурсу фізичних здібностей (СФП) буде проведена на веслувальному тренажері.

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

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1.	Біг 800 метрів (хв)	3,03	3,01	2,59	2,57	2,55	2,53	2,51	2,49	2,47	
2.	Підтягування	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
3.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./15 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45	
4.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./20 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45	
5.	Плавання 25 м	без урахування часу									
СФП											
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,11	2,10	2,09	2,08	2,07	2,05	2,04	2,03	2,02	
2.	Каное одиночка/200 м.	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57	0,55	0,53	0,51	

№ з/п	Вправи	I курс									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./30 кг.	27	30	33	36	39	42	45	50	55	
2.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./30 кг.	27	30	33	36	39	42	45	50	55	
3.	Плавання 25 м	без урахування часу									
СФП											
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,13	2,12	2,11	2,10	2,08	2,06	2,04	2,02	2,01	
2.	Каное одиночка/200 м.	1,01	1,00	0,59	0,58	0,57	0,56	0,54	0,52	0,51	

В разі неможливості проведення веслування на воді дана частина програми конкурсу фізичних здібностей (СФП) буде проведена на веслувальному тренажері.

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

№ з/п	Вправи	II курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./30 кг.	36	40	44	48	52	56	60	65	70
2.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./30 кг.	36	40	44	48	52	56	60	65	70
3.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,12	2,11	2,10	2,09	2,07	2,05	2,03	2,01	2,00
2.	Каное одиночка/200 м.	1,00	0,59	0,58	0,57	0,56	0,55	0,53	0,51	0,50

№ з/п	Вправи	III курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./30 кг.	48	52	56	60	64	68	72	77	82
2.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./30 кг.	48	52	56	60	64	68	72	77	82
3.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,11	2,10	2,09	2,08	2,06	2,04	2,02	2,00	1,59
2.	Каное одиночка/200 м.	0,59	0,58	0,57	0,56	0,55	0,54	0,52	0,50	0,49

В разі неможливості проведення веслування на воді дана частина програми конкурсу фізичних здібностей (СФП) буде проведена на веслувальному тренажері.

VI. Програмний матеріал

1. Загальна фізична підготовка

В процесі тренувань з учнями, одна з найважливіших умов успішної спеціалізації – ефективність загальної фізичної підготовки, забезпечується на базі комплексного використання гімнастики, л/атлетики, спортивних ігор, плавання, лижного спорту, важкої атлетики.

Засоби ЗФП для веслування:

Ходьба, біг, кроси, загально розвиваючі вправи, вправи на гімнастичних снарядах, з предметами, резинами, стрибки гімнастичні, л/атлетичні, акробатичні, вправи зі штангою, гирями, гантелями, вправи на тренажерах, лижні гонки, включаючи контрольні і змагання, плавання, футбол, баскетбол.

2. Спеціальна фізична підготовка

Веслування для навчально-тренувальної групи:

Оскільки в училище поступають спортсмени підготовлені і які мають вже практику участі в змаганнях, тому навчання техніці, стилю веслування і тактики починається з вдосконалення в одиночних і командних човнах.

Робота рук, тулуба, ніг по елементах і в загальному русі, відповідно до ритму і темпу. Рівномірне, перемінне і повторне веслування, тренування довге до 18 км. для дівчат (2-2,5 год.). Поступово збільшуючи темп і швидкість руху човна для розвитку спеціальної підготовки.

Перемінне – веслування з прискоренням до змагального темпу з ходу і старту довгих (400-600 м.), середніх (150-400 м.) і коротких (50-150 м.) учасників 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 7 кг. для дівчат і до 10 кг. для юнаків. Інтенсивність швидкісної роботи визначається в трьох діапазонах – 70-80%, 90-100%.

Відраховуючи по суб'єктивному відчуттю веслувальника або по часу від максимальної можливості швидкості на заданому участку або визначається по частоті серцевих скорочень. I-й діапазон – 160-170, II-й – 170-180, III-й – вище 180 скорочень на хвилину.

В процесі перемінного веслування проводиться навчання і тренування різних тактичних методів лідирування, веслування на хвилі

попереду ідучого човна, обгін човна, який іде попереду прискорення в групі.

Кількість змагань на протязі року:

- із загально-фізичної підготовки - 3 ;
 - кроси - 3 – 4;
 - з інших видів спорту - 4 – 5;
 - веслування в одиночках - 8;
 - змагання в командних човнах - 2;
 - змагання на техніку - 2;
 - Всього: до 20
- Річний кілометраж веслування – 2.500

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

Виправлення помилок в техніці веслування, вдосконалення елементів техніки, координації рухів, функції розслаблення. Розвиток сили і силової витривалості «веслувальних» мускулів, підтримка рівня розвитку спеціальних фізичних якостей.

Тренування в одиночних і командних човнах. Кілометраж за рік до 4.000.

Підготовка до змагань. Довгі тренування до 30 км. для юнаків і до 20 км. для дівчат в рівномірному і перемінному темпі. Тренування на прямих і кругових дистанціях. Групові тренування з прискоренням з загального і роздільного старту. Загальна кількість контрольних і змагальних стартів до 70 на рік. Участь у Всеукраїнських і міжнародних змаганнях в складі збірної команди області та України для одержання звання майстра спорту.

Кількість змагань на протязі року:

- із загально-фізичної підготовки - 2;
- кроси та лижні гонки - 6;
- з інших видів спорту - 3;
- в одиночних човнах - 18 – 20;
- в командних човнах - 7;
- Всього: 35 – 37

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, навіяний 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

Для учнів 8 – 9 класів: підготовка місць для тренування і змагання, самостійне проведення розминки на суші, виконують обов'язки помічника Стартера, помічника на фініші.

Для учнів 10 – 11 класів: проведення тренування з молодшою групою на суші і на воді під наглядом викладача, ознайомлення з документацією і підбором фізичних вправ, виконують обов'язки Стартера та секретаря.

Для учнів I та II курсів: самостійне проведення тренування з молодшою групою під наглядом викладача, підготовка робочого (поурочного) плану, звітної документації, виконують обов'язки судді на змаганнях обласного та республіканського рівня для одержання звання судді по спорту.

Всі учні повинні навчитися діям на випадок перевертання човна і подачі першої допомоги.

Інструкторська та суддівська практика:

1. Загальні положення навчання та тренування.
2. Різноманітність тренувальних засобів і методів.
3. Індивідуалізація тренувального процесу.
4. Психологічні засоби і фактори.
5. Гігієнічні фактори.
6. Фізіотерапевтичні засоби.
7. Уміти складати комплекс вправ з фізичної, технічної, тактичної підготовки.

8. Уміти самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП, навчати техніки, проводити урок з групами початкової підготовки, навчально-тренувальними групами.
9. Уміти скласти конспект занять.
10. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття.
11. Уміти складати положення про змагання.
12. Знати правила змагань, систематично 3-4 рази на рік брати участь у суддівстві змагань.
13. Уміти організовувати та проводити внутрішньо-шкільні змагання.
14. Отримати звання «Громадський інструктор», «Суддя по спорту».
15. Уміти і знати основи навчання та тренування.
16. Ознайомлення з документацією і підготовка звітної документації.
17. Вивчення дій на випадок травми, їх профілактика, перша допомога.

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. Враховуючи, що робоча позиція веслувальника – сидяча, або стояча на коліні, що може привести до порушення осанки, 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. Велике значення для дівчат мають вправи, які розвивають мускули живота і які формують осанку.