

## Табель відвідування

ПІБ	01.06	02.07	03.07	04.07	05.07	06.07	07.07	08.07	09.07	10.07	11.07	12.07	13.07	14.07	15.07
Батуєв Степан															
Гордов Богдан															
Команов Іван															
Синьогуб Владислав															
Станкевич Олесь															
Сіленок Олег															

## План тренувань

Дата	Зміст занять	Год.	Підпис тренера
01.06	Гаряча підготовка, легка аеробна треніровка, технічні вправи та практичні вправи з веслування	6	
02.07	Технічне навчання та аналіз попередньої гонки, інтервальне тренування з відновлювальними відпочинками між інтервалами та фінальне стійке тренування для поліпшення техніки.	6	
03.07	День збору включає в себе заплив на дистанцію 1000 м для каное та 500 м для байдарок, переплив на відстань 2000 м та 800 м відповідно, дослідження техніки рульових рухів.	6	
04.07	Технічні вправи. Підготовка до гонок: контактні гонки та гонки на витривалість.	6	
05.07	Відпрацювання техніки синхронного старту, поворотів та фінішу - 60 хвилин. Інтервальне тренування швидкості та витривалості - 75 хвилин. Вправи на витривалість та силу - 20 хвилин. Групова практик командної роботи. Деталізована аналітика та корекції техніки	6	
06.07	Варіативне тренування на байдарках і каное з використанням різних технічних вправ. Спринт на байдарках і каное. Концентрація та психологічна підготовка.	6	
07.07	Гнучкі тренінги, швидке почергування між слабкою і силовою тренувальними серіями, технічні вправи	6	
08.07	Техніка веслування і спринт, спринт на дистанції 500 метрів	6	
09.07	Технічна практика: фіксація сидіння, тримання весла, керування, високоінтенсивні інтервали на дистанціях 200 м та 500 м, тренування витривалості: довгий плив на максимальну відстань, статистика та аналіз помилок	6	
10.07	Фізична підготовка.	6	

11.07	Технічна підготовка, вправи на швидкість та техніку на середніх дистанціях, вправи на витривалість та силу на довгих дистанціях, аналіз та рекомендації щодо розвитку.	6	
12.07	Високоінтенсивне тренування швидкості, сили та ефективності руху, зрештою проведення спринту на довжину басейну. Оцінка прогресу та надання порад для подальшої практики.	6	
13.07	1000-метровий спринт на байдарці змінним темпом (30 сек швидко - 30 сек повільно). Вправи з розвитку м'язів тулуба та ніг. Спринт на 500 метрів.	6	
14.07	змішані спринтерські серії на 200-400 метрів для вдосконалення техніки та короткотривалого витривалості, статичний тренувальний заняття з обмеженням руху на силові тренінги нижньої частини тулуба та зап'ясткових м'язів.	6	
15.07	Технічна підготовка, вдосконалення форми та навичок, тренування швидкості та витривалості на слаломних курсах, аналіз виступу та планування наступних тренувань, навчання стратегії та тактики веслування на командних дистанціях.	6	

## Навчальний план

навчально-тренувальний збір зі спеціальної фізичної підготовки для участі у Чемпіонаті України

№	Тема	Год.	Примітка
1	Техніка синхронного веслування - вдосконалення координації рухів веслом для одночасного підвищення ефективності та красивого вигляду.	10	
2	Інтенсивний тренування сили верхньої частини тіла для веслувальників	10	
3	Тренування техніки веслування: вирівнювання ударної руки	10	
4	Інтенсивне тренування техніки веслування на силових елементах	10	
5	Тренування сили верхньої частини тіла і швидкості рук: посилення ланцюга у веслуванні на динамічній трасі з використанням ваги та рухливих вправ подовження рук	20	
6	Тренування основних технічних елементів веслування	15	
7	Спринт	15	
<b>Разом</b>		<b>90</b>	

Тренер \_\_\_\_\_ Кучер П.В.

## ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКА СПОРТИВНА ШКОЛА З ВЕСЛУВАННЯ ЧЕРКАСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Директор ДЮОШ з веслування

\_\_\_\_\_ В.Г. Романенко

«04» 04 2025 р.

### ОБЛІК

#### роботи під час проведення НТЗ

**Назва:** навчально-тренувальний збір зі спеціальної фізичної підготовки для участі у Чемпіонаті України

**Дата:** 2025-06-01

**Тренер:** Кучер П.В.