

## Табель відвідування

ПІБ	19.09	20.09	21.09	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09	28.09	29.09	30.09
Архипенко Ганна												
Гавриш Михайло												
Івженко Дар'я												
Культенко Валерія												
Лавріненко Ярослав												
Лугеря Олександр												
Хрипко Дар'я												
Шафорост Андрій												
Юр'єв Павло												

## План тренувань

Дата	Зміст занять	Год.	Підпис тренера
19.09	Установчі збори. Контрольні нормативи. ОФП	6	
20.09	Фізичне підготовка (бег, силові вправи, вправи на гнучкість), технічні вправи на човні.	6	
21.09	Перевірка техніки і синхронності - 45 хвилин. Вправи на швидкість та витривалість - 1,5 години, аналіз помилок та результатів змагального сезону	6	
22.09	Спринтерські та дистанційні перегони	6	
23.09	Робота над технікою веслування на воді	6	
24.09	Вправи на концепті. ЗФП.	6	
25.09	Вправи на силовий та рухливий аеробік. Перевірка силового та технічного виконання. Фізичні вправи.	6	
26.09	Гіперекстракція та гнучкість. Вправи на воді технічні вправи, дистанційний спринт. Силові вправи. Тренування для координації.	6	
27.09	Розминка з використанням рухових функціональних вправ. Технічні вправи. Відпрацювання техніки веслування на тренажерах.	6	
28.09	Технічна підготовка, короткій дистанції для тренування максимального витрачання енергії, посттренувальна гіперемія, екерсизи для розтягування м'язів та повільне охолодження.	6	
29.09	Відпрацювання техніки. Тренування швидкості та сили. Відпочинок та рефелінг, 11:30-11:45.	6	
30.09	Контрольні нормативи. ЗФП. Підведення підсумків НТЗ та установчі поради на змагання.	6	

## Навчальний план

навчально-тренувальний збір по підготовці до участі у чемпіонаті України з веслування академічного

№	Тема	Год.	Примітка
1	Тема заняття: "Основні технічні елементи веслування" - виконання технічних вправ для удосконалення техніки веслування.	12	
2	Тема: "Удосконалення техніки веслування".	12	
3	Тема заняття: "Підвищення витримки під час тренувань на ергометрі."	12	
4	Тема: "Швидкісно-силовий розвиток" - тренування, спрямоване на розвиток швидкості та сили для веслувальників.	12	
5	Тема заняття: "Посилення витривалості та техніки веслування у різних умовах"	12	
6	Тема: "Розвиток техніки синхронного веслування, рухів та координації"	12	
<b>Разом</b>		<b>72</b>	

Тренер \_\_\_\_\_ Кучеренко Ю.М.

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

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Директор ДЮСШ з веслування

\_\_\_\_\_ В.Г. Романенко

«04» 04 2025 р.

### ОБЛІК

#### роботи під час проведення НТЗ

**Назва:** навчально-тренувальний збір по підготовці до участі у чемпіонаті України з веслування академічного

**Дата:** 2025-09-19

**Тренер:** Кучеренко Ю.М.