**Табель відвідуваності**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПІБ | 29.05 | 30.05 | 31.05 | 01.06 | 02.06 | 03.06 | 04.06 | 05.06 | 06.06 | 07.06 | 08.06 | 09.06 | 10.06 | 11.06 | 12.06 |
| Бескорінна Анастасія |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гречиха Владислав |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Давиденко Іван  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зима Вероніка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зима Олександра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кирей Назар |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кириченко Вероніка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ковальчук Іванна |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Левковська Марія |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Панченко Андрій |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сіленок Владислав |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сторонок Ілля  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ярмоленко Артем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**План тренувань**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Зміст занять | Год. | Підпис |
| 29.05 | Вправи на розвиток аеробної форми. Вправи для розвитку сили та витривалісті. Психологічні вправи для скорочення можливості травм та збільшення концентрації. | 6 |  |
| 30.05 | Технічна підготовка. Особиста та групова оцінка результатів та рекомендації на наступний день. | 6 |  |
| 31.05 | Технічні вправи на суші.Тренування сили на байдарках та каное. Спринтові тренування на байдарках та каное. Аналіз попереднього дня та наступних завдань. | 6 |  |
| 01.06 | Тренування рухливості і гнучкості, технічні вправи на байдарках і каное, марафонська дистанція (4 км) або спринт-перегони (500 м), фізична підготовка, відпочинок та оцінка результатів. | 6 |  |
| 02.06 | Вправи на покращення техніки веслування, короткі спринтові спроби з високою інтенсивністю. Марафон (30 хвилин): довга спроба з високою інтенсивністю, що розвиває ендоюргенство; вправи, що допомагають зберегти енергію та уникнути травм.
 | 6 |  |
| 03.06 | Полігонне запливання на байдарках - ранкове (7:00-9:00), технічна практика на каное - післяобіднє (15:00-17:00), статичні вправи на байдарках і додатковий тренувальний сет на силову підготовку - вечорішній (19:00-20:00). | 6 |  |
| 04.06 | Технічні заняття з розбиттям на пари, з метою контролю техніки веслування, марафонський пробіг на байдарках та каное, для закріплення набутих навичек та покращення ендорфін-виділення. | 6 |  |
| 05.06 |  Тренування | 6 |  |
| 06.06 | Гімнастика, сесія тренувань на воді (техніка рульового управління, серія тренувань на швидкість, аналіз результатів тестування. | 6 |  |
| 07.06 | Техніка ходу і рульових рухів, силові тренування, вправи на витривалість, на швидкість, на техніку та стратегію. Оцінка та відпочинок. | 6 |  |
| 08.06 |  Тренування включає в себе гіперексерціз, інтервальні запливи та силовий тренінг, поєднані з практичним заняттям веслування. | 6 |  |
| 09.06 | Вправи на витривалість, тренування з фокусом на технічній чистоті і синхронізації рухів. | 6 |  |
| 10.06 | Технічні вправи, спринт, почергова спроба змінною силою, посилені спринти. | 6 |  |
| 11.06 | Тести. Підведення підсумків навчально-тренувального збору. | 6 |  |
| 12.06 |  День навчально-тренувального збору:
1. Айсберг: 30-40 хвилин - гаряча витривалість та техніка на байдарках і каное.
 | 6 |  |

**Навчальний план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Год. | Примітка |
| 1 | Техніка старту | 6 |  |
| 2 | Інтенсивна тренировка силового навантаження для веслувальників, мета - посилення витривалості і поліпшення рухливості | 16 |  |
| 3 | Інтенсивне тренування на швидкісну підготовку, зосереджене на розвитку сили та швидкості веслування | 12 |  |
| 4 | Тренування витривалості та сили: посилення техніки веслування під час подолання протяжних шляхів | 10 |  |
| 5 | Тренування швидкого старту та техніки веслування на дистанції 500 метрів | 4 |  |
| 6 | Інтервальне тренування витривалості для покращення швидкості та витривалості веслувальників. | 12 |  |
| 7 | Вивчення техніки веслування на для підвищення швидкості та точності маневрування. | 8 |  |
| 8 | Ефективне керування веслом і покращення техніки в рухливості для покращення швидкості. | 4 |  |
| 9 | Тренування швидкого повороту та швидкого набору темпу. | 4 |  |
| 10 |  Змагальний спринт: Тренування швидкості та сили для веслувальників на 500 метрів. | 8 |  |
| 11 | Інтенсивне тренування силового веслування з високою темпом серійних повторів для покращення витривалості і швидкості | 4 |  |
|  | Разом | 88 |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Биченко В.І.

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор ДЮСШ з веслування м. Черкаси

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Г. Романенко

«07» 06 2025 р.

**ОБЛІК**

**роботи під час проведення НТЗ**

Назва: навчально-тренувальний збір для підготовки до участі у зональних змаганнях командного чемпіонату України з веслування на байдарках і каное серед ДЮСШ та СДЮСШОР серед юнаків та дівчат 2009-2010 р.н. та 2011-2012 р.н.

Дата початку: 2025-05-29

Тренер: Биченко В.І.