



ПОГОДЖЕНО
Виконавчий директор Федерації
академічного веслування України




І. ДОЦЕНКО
26. 08. 2019 року

ЗАТВЕРДЖЕНО
Перший заступник Міністра
молоді та спорту України


І. ГОЦУЛ
28. 08. 2019 року

ВЕСЛУВАННЯ АКАДЕМІЧНЕ

Зміни

до Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл
вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних
закладів спортивного профілю, затвердженої у 2011 р.

У назві та тексті програми слова "спеціалізований навчальний заклад спортивного профілю" в усіх формах числа замінити словами "заклад спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання" у відповідному числі.

У тексті програми:

слова "групи попередньої базової підготовки" в усіх формах числа замінити словами "базової підготовки" у відповідному числі;

слова "групи спеціалізованої базової підготовки" в усіх формах числа замінити словами "групи спеціалізованої підготовки" у відповідному числі;

слова "групи підготовки до вищих досягнень" в усіх формах числа замінити словами "групи підготовки до вищої спортивної майстерності" у відповідному числі;

мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп "з 11 років", в усіх формах числа замінити словами "з 10 років".

1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ.

1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки у веслуванні академічному.

Таблиця 1

Класи човнів, в яких проводяться змагання у веслуванні академічному

Категорія спортсменів	Стать	Класи човнів, що входять до програми Олімпійських ігор*		Класи човнів, що не входять до програми Олімпійських ігор	
		Клас	Назва	Клас	Назва
дорослі J – юніори B – молодь L – легка вага	M – чоловіки, W – жінки	M1x, W1x BM1x, BW1x JM1x, JW1x	Одиночка		
		M2x, W2x BM2x, BW2x JM2x, JW2x	Двійка парна	JM4+, JW4+ BM4+, BW4+	Четвірка розпашна із стерновим (ою)
		M4x, W4x BM4x, BW4x JM4x, JW4x	Четвірка парна		
		M2-, W2- BM2-, BW2- JM2-, JW2-	Двійка розпашна без стернового (ої)		
		M4-, W4- BM4-, BW4- JM4-, JW4-	Четвірка розпашна без стернового		

			(ої)		
		M8+, W8+ BM8+, BW8+ JM8+, JW8+	Вісімка		
Веслярі легкої ваги	чоловіки, жінки	LM2x, LW2x LBM2x, LBW2x	Двійка парна легкої ваги	LM1x, LW1x LBM1x, LBW1x	Одиночка легкої ваги
				LM4x, LW4x LBM4x, LBW4x	Четвірка парна легкої ваги
				LM2-, LW2- LBM2-, LBW2-	Двійка розпашна легкої ваги без стернового (ої)

1.4. Структура навчально-тренувального процесу

Таблиця 3

Структура багаторічної підготовки спортсменів у веслуванні академічному

Етап підготовки		Рік навчання	Рекомендуемий вік, роки	Вікова група
I	Початкової	1-2-й	10-12	-
II	Базової підготовки	3-6-й	13-16	Юнаки та дівчата
III	Спеціалізованої підготовки	7-8-й	17-18	Юніори
IV	Підготовки до вищої спортивної майстерності	9-14-й	19-22	Молодь до 23 років
V	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	14-й і більше	23-28	Чоловіки та жінки 23 років і старші
VI	Збереження вищої спортивної майстерності	-	29-30	
VII	Поступового зниження досягнень	-	30 і більше	

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВЕСЛУВАННЯ АКАДЕМІЧНОГО У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

2.1. Режим та наповнюваність груп у дитячо-юнацьких спортивних школах та школах вищої спортивної майстерності

Таблиця 10.1

Режим та наповнюваність груп у спортивних школах

Рік навчання	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки			
1-й	8	6	Уміння плавати. Виконання нормативів із ЗФП
Більше 1	7	8	Виконання контрольно-перевідних нормативів із ЗФП. Виконання III юнацького розряду.
Групи базової підготовки			
1-й	7	12	Виконання II юнацького розряду
2-й	7	14	Виконання I юнацького розряду
3-й	6	18	Виконання III розряду
Більше 3	6	20	Виконання II розряду
Групи спеціалізованої підготовки *			
1-й	5	24	Виконання I розряду
2-й	4	26	Виконання КМСУ (50% групи)
Більше 2	4	28	Виконання (підтвердження) КМСУ
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності *			
Увесь термін	3	32	Зарахування до складу збірної команди у поточному році, виконання (підтвердження) КМСУ (25% групи) та 75% МСУ

Таблиця 10.2

Режим та наповнюваність груп у школах вищої спортивної майстерності

Рік навчання	Мінімальна кількість учнів-спортсменів у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи спортивного удосконалення *			
1-й	5	24	Виконання (підтвердження) КМСУ
2-й	4	26	Виконання КМСУ
Більше 2	4	28	Виконання (підтвердження) КМСУ (50% групи) та 50% МСУ
Групи вищої спортивної майстерності *			
Увесь термін	3	32	Зарахування до складу збірної команди у поточному році, виконання (підтвердження) КМСУ (25% групи) та 75% МСУ

* За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, групи підготовки до вищої спортивної майстерності або вищої спортивної майстерності вихованців, учнів-спортсменів які входять до складу національної збірної команди України з видів спорту, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

Таблиця 11

Типовий навчальний план підготовки з веслування академічного для спеціалізованих закладів освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Клас, курс	Кількість навчальних годин на тиждень	Мінімальна кількість у групі учнів (студентів)	Вимоги до спортивної підготовленості на навчальний рік	
			На початку	На кінець
8-й	24	6	Контрольні нормативи	Контрольні нормативи
9-й	24	6	I юн. розряд	III розряд
10-й	27	4	III розряд	II розряд
11-й – 12-й	32	4	II розряд	I розряд
I курс	32	2	КМСУ	КМСУ
II курс	36	2	КМСУ	КМСУ, МСУ

2.2. Засади організації навчально-тренувального процесу. Забезпечення заходів безпеки.

Дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву, школи вищої спортивної майстерності та заклади спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання зобов'язані для безпеки під час навчально-тренувального процесу, забезпечити пально-мастильними матеріалами тренерський човен з підвісним мотором для супроводження спортсменів під час тренувань на відкритій воді.

2.3. Планування спортивної підготовки

Таблиця 12

Орієнтовний навчальний план підготовки

Вид підготовки	Група									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки; спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності підготовки до вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Теоретична підготовка	25	14	12	12	12	12	12	17	17	18
Загальна фізична підготовка	141	189	287	330	420	355	531	558	5984	676
Спеціальна фізична підготовка	103	173	282	386	427	445	538	551	596	681
Технічна підготовка	38	34	37	45	66	181	152	119	227	256
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	5	6	6	11	11	11	11	17	21	22
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	3	10	11	11
Усього	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

План носить рекомендаційний характер та може змінюватися виходячи із умов підготовки та підготовленості спортсмена.

2.6. Організація та методика відбору в процесі багаторічних тренувань

Таблиця 13

Модельний час проходження дистанції 2000 м для юніорів

Клас човнів	Юніорки	Юніори
1х	7.31.5	6.45.45
2-	7.15.53	6.27.91
2х	7.03.18	6.18.19
4-	6.37.89	5.47.73
4+	6.58.18	6.11.96
4х	6.23.85	5.46.49
8+	6.13.04	5.35.93

Показники для основного відбору спортсменів молодіжного віку та дорослих: технічна підготовленість; функціональна підготовленість; спортивний результат, що наближається до показників найкращих спортсменів світу (табл. 14, 15).

Таблиця 14

Модельний час проходження дистанції 2000 м для молоді

Клас човнів	Молодь (жінки)	Молодь (чоловіки)	Молодь, легка вага (чоловіки)	Молодь, легка вага (жінки)
1х	7.27.23	6.42.97	6.46.34	7.28.34
2-	6.58.68	6.20.06	6.26.47	7.30.98
2х	6.47.03	6.07.57	6.13.62	6.54.41
4-	6.26.62	5.44.38		
4+	7.02.22	6.03.10		
4х	6.19.10	5.39.62	6.25.96	5.47.26
8+	6.00.13	5.22.48		

Таблиця 15

Модельний час проходження дистанції 2000 м для дорослих

Клас човнів	Жінки	Чоловіки	Чоловіки, легка вага	Жінки, легка вага
1х	7.07.71	6.30.74	6.41.03	7.24.46
2-	6.49.08	6.08.05	6.22.91	7.18.32
2х	6.37.31	5.59.72	6.05.36	6.47.69
4-	6.14.36	5.37.86		
4х	5.32.26	6.06.84	5.42.75	6.15.95
8+	5.54.16	5.18.68		

Таблиці 15-26 вважати відповідно 16-29

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання, год.

Показник	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
основні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	2
контрольні	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-	-	-	3
Медичні обстеження	МО	-	-	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	2
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально-тренувальні збори, СОТ	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний						
Загальна фізична підготовка	13	18	20	22	22	20	20	14	12	10	9	9	189
Спеціальна фізична підготовка	16	11	11	10	10	10	12	15	17	20	21	20	173
Технічна підготовка	4	4	2	2	2	1	2	4	4	3	3	3	34
Теоретична підготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	-	1	-	-	1	-	1	1	1	1	-	6
Усього:	35	35	35	35	35	33	35	35	35	35	35	33	416

Таблиця 21

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для груп базової підготовки 2-го року навчання, год.

Показник	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
основні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	3
контрольні	-	1	-	1	1	1	1	2	-	-	1	-	5
Медичні обстеження	МО	-	-	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	2
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально-тренувальні збори, СОТ	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний						
Загальна фізична підготовка	26	30	35	38	39	38	30	25	17	17	17	18	330
Спеціальна фізична підготовка	27	26	22	18	18	17	27	29	38	38	35	35	226
Технічна підготовка	7	3	3	3	2	2	2	4	4	4	6	5	45
Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	1	-	1	1	1	1	2	1	1	2	-	11
Усього:	61	61	61	61	61	59	61	61	61	61	61	59	728

Таблиця 23

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для груп базової підготовки більше 3-х років навчання, год.

Показник	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	-	2	1	-	-	-	1	-	6
Медичні обстеження	МО	-	-	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	2
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально-тренувальні збори, СОТ	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний						
Загальна фізична підготовка	18	28	42	48	49	38	30	27	25	20	20	21	366
Спеціальна фізична підготовка	43	36	28	22	26	36	41	43	45	49	44	43	456
Технічна підготовка	24	20	15	14	9	9	12	14	13	15	17	18	180
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	28
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	1	-	1		2	1	-	2	1	2	-	10
Усього:	87	87	87	87	86	87	86	86	87	87	87	86	1040

Таблиця 25

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання у спортивних школах та груп спортивного удосконалення 2-го року навчання у школах вищої спортивної майстерності, год.

Показник	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього за рік
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	2
основні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	4
контрольні	1	-	1	1	1	2	2	1	-	1	1	-	11
Медичні обстеження	МО	-	-	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	3
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально-тренувальні збори, СОТ	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний						
Загальна фізична підготовка	33	49	64	65	66	65	66	40	30	30	26	24	558
Спеціальна фізична підготовка	51	43	43	42	40	40	38	42	56	48	53	55	551
Технічна підготовка	26	20	4	4	4	4	6	27	21	27	26	30	199
Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1	17
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	1	-	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	17
Інструкторська і суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	4	-	10
Усього:	112	113	113	113	112	112	113	113	113	113	113	112	1352

Таблиця 27

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для груп спеціалізованої підготовки більше 2-х років у спортивних школах, груп спортивного удосконалення більше 2-х років навчання у школах вищої спортивної майстерності, год.

Показник	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	5
контрольні	1	-	1	1	1	1	2	2	1	2	1	-	13
Медичні обстеження	МО	-	-	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	2
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально-тренувальні збори, СОТ	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний						
Загальна фізична підготовка	40	58	68	69	73	74	67	37	30	20	24	24	584
Спеціальна фізична підготовка	52	44	40	41	40	40	40	50	57	64	65	63	596
Технічна підготовка	27	18	12	8	6	4	12	30	28	27	25	30	227
Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1	17
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	1		1	2	1	2	2	2	2	4	2	2	21
Інструкторська і суддівська практика									2	4	4	1	11
Усього:	121	121	122	121	121	121	122	122	121	121	122	121	1456

Таблиця 28

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для 11–12 класів та 1 курсу закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання, груп підготовки до вищої спортивної майстерності у спортивних школах та груп вищої спортивної майстерності у школах вищої спортивної майстерності.

Показник	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього за рік
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	2
основні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
контрольні	-	1	1	1	2	1	2	2	1	-	1	-	12
Медичні обстеження	МО	-	-	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	3
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 і суддівська практика									2	4	4	1	11
Усього:	139	139	139	139	139	138	138	139	139	139	138	138	1664

4.6. Основний програмний матеріал.

Теоретична підготовка.

Зміст теоретичної підготовки:

1. Єдина спортивна класифікація України та правила змагань з веслування академічного, антидопінгові правила.

Порядок присвоєння спортивних звань та спортивних розрядів у веслуванні академічному, позбавлення таких звань, ранги та правила спортивних змагань, положення (регламент) про змагання, дотримання антидопінгових правил та списки заборонених речовин та методів всесвітнім антидопінговим агентством – 3 год.