

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Перший проректор

Котляр Ю.В.

  
“ ” \_\_\_\_\_ 2025 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ПРАКТИКУМ З ВЕСЛУВАННЯ**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма «Фізична культура»

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності,

Гарант освітньої програми

Декан факультету ФВіС

Начальник НМВ



Ірина БОНДАРЕНКО

Надія ДОВГАНЬ

Надія ДОВГАНЬ

Ірина БОНДАРЕНКО

Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Євгенія ПОСТИКІНА

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Практикум з веслування	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)	
Статус дисципліни	Вибіркова	
Курс навчання	4	
Навчальний рік	2025-2026;	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	7 семестр	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	3,5 кредитів / 105 годин -денна	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	-	
	45 год 60 год	
Відсоток аудиторного навантаження	43 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	Контрольна робота	
Форма підсумкового контролю	Залік (7 семестр)	

### Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

**Мета:** систематизувати та узагальнити знання щодо видів веслувального спорту, історії їх розвитку, системи багаторічної підготовки веслярів, спорту ветеранів, паравеслування, методики навчання техніки веслування.

**Завдання:**

- отримати знання щодо правил змагань з веслування
- отримати знання щодо техніки безпеки проведення занять з веслування
- набути практичних навичок володіння методикою тренування веслувальними видами спорту
- отримати знання щодо етапів багаторічної підготовки веслярів високого класу
- вдосконалити знання щодо етапів спортивного відбору у веслуванні
- отримати знання з видів веслування для людей з обмеженими можливостями
- набути практичних навичок, які необхідні для якісного проведення навчальних занять з веслування.

Розроблена програма відповідає освітній та орієнтована на формування компетентностей (Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567)

<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	<b>ЗК12</b>	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
-------------------------------------	-------------	--

<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)</b>	<b>СК2</b>	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
	<b>СК10</b>	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
	<b>СК12</b>	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

**Передумови вивчення дисципліни:** поглиблення знань з теорії спортивної підготовки, історії спорту, адаптивного спорту; засвоєння дисциплін «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія та методика обраного виду спорту», «Професійний та олімпійський спорт»

В результаті вивчення дисципліни студент

*має знати:*

- основні поняття веслувального спорту;
- види веслувального спорту, які представлені на Олімпійських іграх;
- неолімпійські види веслувального спорту; види рухової активності, що пов'язані з гребним спортом (гібридні види спорту);
- історію веслувального спорту в Україні та за кордоном;
- основи адаптивного веслування (паравеслування);
- основи розвитку спорту ветеранів у веслуванні;
- спортивні споруди, тренажери, що використовуються в веслувальному спорті;
- правила змагань з веслування;
- результати наукових досліджень в галузі веслувального спорту протягом останніх років;
- розвиток студентського спорту з веслування;
- систему багаторічної підготовки в академічному веслуванні;
- техніку безпеки проведення занять з веслування, будову човнів.

**Має вміти:**

- характеризувати види гребного спорту; стан та перспективи розвитку веслувального спорту в Україні;
- проводити заняття з веслувального спорту;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини засобами веслування;
- планувати систему багаторічної підготовки у веслувальному спорті;
- користуватися правилами змагань з академічного веслування;
- вміти веслувати на учбовому човні з академічного веслування, на тренажері Concept -2;

Відповідно до освітньої програми очікувані результати навчання включають результати навчання:

<b>ПРН 7</b>	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
<b>ПРН 17</b>	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини
<b>ПРН 21</b>	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### 3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (півгрупові)	Самостійна робота
1	Історія розвитку веслування.		2	5
2	Академічне веслування.		8	10
3	Дисципліни веслування на байдарках і каное.		10	10
4	Паравеслування.		2	10
5	Студентський спорт. Спортивні споруди для веслування.		2	5
6	Система підготовки спортсменів в а/веслуванні. Структура багаторічної підготовки		4	10
7	Практичне засвоєння рухових умінь та навичок з веслування. Вдосконалення фізичних здібностей веслярів.		17	10
	<b>Всього за курсом</b>		<b>45</b>	<b>60</b>

#### 4. Зміст навчальної дисципліни

##### 4.1. План лекцій

(не передбачено)

##### 4.2. План практичних (півгрупових) занять

Практичні заняття проводяться на водно-спортивному комплексі ЧНУ імені Петра Могили

(у навчальному 2025-2026 проводяться на платформі судл)

№	Тема заняття / план	
<b>3 семестр</b>		
1	<b>Тема 1. Історія розвитку веслування.</b> 1. Історія розвитку веслування в світі. 2. Історія розвитку веслування в Україні. 2.1. Історія розвитку веслування на Миколаївщині. 3. Види веслування. Веслування на ЯЛ-ах. Морські багатоборства. Веслування на народних човнах.	<b>2</b>
2	<b>Тема 2. Академічне веслування</b> 1. Академічне веслування. 2. Олімпійські та неолімпійські класи човнів. Парне та розпашне веслування.	<b>2</b>
3	<b>Тема 2. Академічне веслування</b> 1. Прибережне веслування. 2. Правила проведення змагань з прибережного веслування.	<b>2</b>
4	<b>Тема 2. Академічне веслування</b> 1. Веслування у приміщенні. 2. Правила проведення змагань з веслування у приміщеннях.	<b>2</b>
5	<b>Тема 2. Академічне веслування</b> 1. Класифікація змагань з академічного веслування. 2. Діяльність Міжнародної федерації з веслування (FISA). Федерація академічного веслування України (ФАВУ).	<b>2</b>
6	<b>Тема 3. Дисципліни веслування на байдарках і каное</b> 1. Спринт. 2. Веслувальний слалом. 3. Екстремальний веслувальний слалом.	<b>2</b>
7	<b>Тема 3. Дисципліни веслування на байдарках і каное</b> 1. Марафон. 2. Веслування стоячи (веслування на SUP бордах).	<b>2</b>
8	<b>Тема 3. Дисципліни веслування на байдарках і каное</b> 1. Швидкісний спуск. 2. Каное-поло (канополо, кануполо). 3. Фрістайл.	<b>2</b>
9	<b>Тема 3. Дисципліни веслування на байдарках і каное</b> 1. Веслування на човнах «Дракон». 2. Правила проведення змагань з веслування на човнах типу «Дракон».	<b>2</b>
10	<b>Тема 3. Дисципліни веслування на байдарках і каное</b> 1. Океанські перегони (веслування на байдарках в океані). 2. Дисципліни, які визнано Міжнародною федерацією з веслування на байдарках і каное. 2.1. Вітрильний спорт на каное.	<b>2</b>

	2.2. Серфінг Waveski. 2.3. Рафтинг.	
11	<b>Тема 4. Паравеслування. Параканое. Спорт ветеранів.</b> 1. Адаптивне веслування (паравеслування). 2. Параканое. 3. Спорт ветеранів. 3.1. Веслярі - ветерани Миколаївщини.	2
12	<b>Тема 5. Студентський спорт. Спортивні споруди для веслування.</b> 1. Спортивні споруди для веслування. 2. Студентський спорт. Регата «Оксфорд-Кембрідж». 3. Розвиток академічного веслування в ЧНУ імені Петра Могили.	2
13	<b>Тема 6. Система підготовки спортсменів в академічному веслуванні. Методи спортивної підготовки.</b> 1. Система підготовки спортсменів. 2. Засоби, методи та принципи підготовки 3. Загальні засади адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень в процесі підготовки 4. Структура тренувального процесу і зміст різних сторін підготовки.	2
14	<b>Тема 6. Структура багаторічної підготовки спортсменів у веслуванні академічному. Спортивний відбір в академічному веслуванні.</b> 1. Зміст етапів багаторічної підготовки у веслуванні академічному. 2. Характеристика макроструктури спортивної підготовки у веслуванні академічному. 3. Спортивний відбір в академічному веслуванні..	2
15	<b>Тема 7.1. Техніка безпеки проведення занять з веслування.</b> 1) Правила безпеки поведінки на веслувальній станції. 2) Ознайомлення студентів з веслувальними спорудами (елінг, ВСК). Техніка виносу та заносу навчальних човнів. 3). Організація проведення занять на водній станції. 4) Будова човнів, будова весла. 5) Команди, що подаються тренером, або стерновим.	2
16	<b>Тема 7.2. Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр)</b> 1) Ознайомлення з технікою веслування на ергометрі. 2) Основні елементи техніки. 3) Розучування гребка «в цілому».	2
17	<b>Тема 7.3. Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр)</b> 1) Вдосконалення рухових навичок з веслування. 2) Основні та другорядні елементи техніки.	2
18	<b>Тема 7.4. Фізична підготовка веслярів</b> 1) Витривалість, гнучкість, швидкість, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2) Проходження дистанції 6 хвилин на веслувальному ергометрі.	2
19	<b>Тема 7.5. Фізична підготовка веслярів</b> 1) Витривалість, гнучкість, швидкість, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2) Проходження дистанції 12 хв м на гребному ергометрі (модифікація тесту Купера)	2
20	<b>Тема 7.6. Технічна, тактична підготовка в веслувальному спорті</b> 1) Налаштування човна. 2) Технічна підготовка весляра	2

	3) Тактична підготовка в веслувальному спорті.	
21	<b>Тема 7.7. Теоретична підготовка в веслувальному спорті</b> 1) Техніка веслування: основа техніки в академічному веслуванні. 2) Знання правил змагань з академічного веслування. 3) Теорія підготовки спортсменів-веслярів: етапи підготовки, особливості побудови мікроциклів.	<b>2</b>
22	<b>Тема 7.8. Побудова навчально-тренувального заняття з веслування</b> 1) Структура заняття. 2) Особливості розминки: спеціальної та загальної. 3) Основна частина заняття (розучування старту та фінішних гребків). 4) Заключна частина заняття. Вправи на гнучкість.	<b>2</b>
23	<b>Тема 7.9. Побудова навчально-тренувального заняття з веслування.</b> <b>Контроль засвоєних вмінь та навичок</b> 1) Структура заняття. 2) Основна частина заняття. Складання тестів з визначення рівня підготовленості з веслування. 3) Заключна частина заняття.	<b>1</b>
	<b>Разом</b>	<b>45</b>

#### 4.3. Завдання для самостійної роботи

##### Вказівки та пояснення до виконання завдань на самостійну роботу

1. Самостійне опрацювання додаткових джерел здійснюється відповідно до переліку наведеному у цій програмі.
2. Електронні документи, рекомендовані до вивчення, доступні для студентів з локальної мережі та мережі Інтернет (сайти ФАВУ, FISA).

##### **Підготувати реферат на одну із запропонованих тем.**

Обсяг реферативної роботи має складати – 10-15 сторінок. Робота має бути надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці реферату. Текст реферативної роботи викладається державною мовою на стандартних аркушах формату. Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання - “за шириною”; міжрядковий інтервал “Полуторний” (1,5 Lines); абзацний відступ – (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., лівє – 3 см, правє – 1 см.

При написанні потрєбно використовувати матеріали фахових видань щодо наукових досліджень в галузі веслувального спорту протягом 2020-2025 рр з проблемних питань (харчування веслярів, допінг, система підготовки, техніка веслування, спортивний відбір, моделювання, т.п.). Періодичні фахові видання (бібліотека імені Вернадського): журнали та збірники наукових праць «Спортивна наука України», «Спортивна медицина», «Спортивний вісник Придніпров'я», «Слобожанський спортивний вісник» та ін..

Ілюстративний матеріал – рисунки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після першого посилання на нього в тексті. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.

##### **Теми рефератів**

1. Техніка веслування: чинники, які її визначають.
2. Історія веслувального спорту в Україні.
3. Історія веслувального спорту в світі.
4. Історія проведення відомих світових регат.

5. Олімпійські чемпіони з академічного веслування.
6. Спортсмени-веслярі України – учасники Олімпійських ігор.
7. Олімпійські чемпіони з веслування на байдарках та каное.
8. Олімпійські види веслувального спорту.
9. Неолімпійські види з веслувального спорту, які визнані в Україні.
10. Види рухової активності, що пов'язані з веслуванням (гібридні види).
11. Паравеслування. Історія розвитку в Україні.
12. Параканое. Історія розвитку в Україні.
13. Студентський спорт: веслування.
14. Результати виступів Студентів України на Універсіадах.
15. Спортивні споруди з веслування.
16. Спортивне обладнання з веслування.
17. Етапи багаторічної підготовки веслярів.
18. Етапи спортивного відбору веслярів.
19. Планування річного циклу підготовки веслярів на різних етапах.
20. Тактична підготовка веслярів.
21. Технічна підготовка веслярів.
22. Фізична підготовка веслярів.
23. Інтегральна підготовка веслярів.
24. Теоретична підготовка веслярів.
25. Психологічна підготовка веслярів.
26. Формування рухових вмінь та навичок з веслування.
27. Побудова тренувального процесу з веслування.
28. Види циклів в багаторічній системі підготовки веслярів.
29. Методика навчання веслуванню.
30. Засоби веслування на всіх етапах багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменів.

#### 4.4. Забезпечення освітнього процесу

*Навчально-методичний матеріал:* конспекти лекцій.

*Мережа Інтернет:* доступ до сайтів Міжнародної федерації веслування FISA, Федерації академічного веслування України, Міжнародної федерації байдарки та каное.

*Обладнання:* Водна станція ЧНУ імені Петра Могили: навчальних човнів 10 шт, наявність спортивних човнів з академічного веслування (всі класи: 1х, 2х, 4х, 2-, 4-, 8+); 8 веслувальних ергометрів; 2 човна типу «Дракон», секундомір; спортивна зала.

### 5. Підсумковий контроль

#### *Перелік питань підсумкового контролю*

1. Олімпійські класи човнів в академічному веслуванні.
2. Характеристика човнів а академічному веслуванні: 2-, 4-, 8+ (склад екіпажу).
3. Характеристика човнів а академічному веслуванні: 1х, 2х, 4 х (склад екіпажу).
4. Загальна характеристика академічного веслування.
5. Забезпечення безпеки учасників змагань з академічного веслування.
6. Неолімпійські класи човнів в академічному веслуванні.
7. Умови, при яких, змагання в академічному веслуванні підлягають припиненню.
8. Склад суддівської колегії в академічному веслуванні.
9. Старти на змаганнях з академічного веслування. "Швидкий старт" в академічному веслуванні.

10. Федерація академічного веслування України (мета діяльності, структура).
11. FISA. Міжнародна федерація академічного веслування.
12. Загальні обов'язки суддів.
13. Старти на змаганнях з академічного веслування. Фальстарт в академічному веслуванні.
14. Поняття «навал» в академічному веслуванні.
15. Характеристика категорії легкої ваги в академічному веслуванні (жінки, чоловіки).
16. Загальні причини покарань та санкції на змаганнях з академічного веслування.
17. Характер порушень на змаганнях з академічного веслування.
18. Положення про змагання (академічне веслування). Розділи Положення.
19. Характеристика веслування як виду спорту (види веслування).
20. Правила проходження дистанції на змаганнях з академічного веслування.
21. Характер та види змагань в академічного веслування.
22. Прибережне веслування, загальна характеристика.
23. Типи човнів у прибережному веслуванні.
24. Особливості проходження дистанції на змаганнях з прибережного веслування.
25. Спеціальні умови безпеки прибережного веслування.
26. Особливості конструкції човнів у прибережному веслуванні. Класи човнів у прибережному веслуванні.
27. Спеціальні умови безпеки прибережного веслування (притулки). Вимоги до човнів для прибережного веслування та обладнання.
28. Старт та фініш на змаганнях з прибережного веслування.
29. Стартова процедура у змаганнях з прибережного веслування.
30. Особливості проведення змагань з прибережного веслування.
31. Прибережне веслування, загальна характеристика.
32. Види веслувального спорту, які офіційно в Україні признані як «неолімпійські».
33. Обладнання веслової дистанції.
34. Вікові категорії учасників змагань з веслування на «драконах».
35. Типи човнів у веслуванні на «драконах».
36. Суддівство на змаганнях з веслування на «драконах».
37. Правила проходження дистанції на змаганнях з веслування на «драконах».
38. Навал на змаганнях з веслування на драконах».
39. Веслування на ергометрах, загальна характеристика.
40. Розподіл змагань з веслування на драконах за умовами проведення.
41. Неолімпійські види веслувального спорту (гібридні види).
42. Веслування на ялах, загальна характеристика.
43. Веслування на народних човнах, загальна характеристика.
44. Жіноче каное.
45. Кануполо, загальна характеристика.
46. Рафтинг, сучасний розвиток.
47. Паравеслування.
48. Параканое.
49. Студентський спорт: веслування.
50. Спортивні споруди з веслування.
51. Етапи багаторічної підготовки веслярів.
52. Етапи спортивного відбору веслярів.
53. Планування підготовки веслярів на різних етапах.
54. Техніко-тактична підготовка весляра.
55. Фізична підготовка весляра.
56. Теоретична та психологічна підготовка весляра.
57. Методика формування рухових вмінь та навичок з веслування.
58. Побудова тренувального процесу з веслування.
59. Макро-мезо-мікроцикли в системі підготовки веслярів.

60. Засоби веслування на всіх етапах багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменів.

*Приклад залікового білету*

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр  
Галузь знань: 01 «Освіта»  
Спеціальність 017 /А7: Фізична культура і спорт  
Навчальна дисципліна – Практикум з веслування

**Заліковий білет № 0**

1. Характеристика (визнаних в Україні) олімпійських видів спорту з веслування.
2. Загальна характеристика човнів з паравеслування.

*Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту*

*№ \_\_\_ від \_\_\_\_\_*

Завідувач кафедри  
Розробник

**6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання**

**6.1. Система оцінювання роботи студентів**

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Залік	30
2	Реферат	10
3	Виконання завдань на практичних заняттях (20 занять по 3 бали)	60
	<b>Всього</b>	<b>100</b>

**6.2. Критерії оцінювання**

**1) Залік** (приклад залікового білету у п.5)

*За кожне питання студент отримує 15 балів:*

12-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

9-11 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-8 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів.

**2) Реферат** . Критерії оцінювання:

Максимальними балами (10 балів) оцінюється реферат, який має обсяг 12, або більше сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно; список використаної наукової літератури нараховує 6-8 джерел, серед яких є 2 джерела – фахові періодичні видання щодо наукових досліджень в галузі веслового спорту протягом 2020-2025 рр». з проблемних питань в галузі веслування (харчування веслярів, допінг, система підготовки, техніка

веслування, спортивний відбір, моделювання, т.п.). Список використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії. Посилання на джерела по тексту обов'язкове!

У 8 балів оцінюється реферат, який має обсяг 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 5-6 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

У 6 балів оцінюється реферат, який має обсяг 8 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

У 4 бали оцінюється реферат, коли обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

У 2 бали оцінюється реферат, якщо тема реферату нерозкрита, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.

3) **Виконання завдань на практичних заняттях.** Оцінка на кожному практичному занятті може бути від 1 до 3 балів. Оцінка нижче 1 балів означає «незадовільно», заняття не зараховане. Максимальні 3 бали нараховуються за ґрунтовну відповідь, 2 бали – якщо відповідь вірна, але є неточності.

## 7. Рекомендовані джерела інформації

### 7.1. Основні:

1. Бондаренко І.Г., Бондаренко О.В. Практикум з веслування : навч. посібник. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. 136 с.
2. Бондаренко І., Кураса Г., Сергієнко Ю., Конопляник О., Головаченко І., Дзюбан О. Сучасні тенденції розвитку веслування у світі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021. Вип.20. С.26-34. doi: 10.32626/2309-8082.2021-20.26-33
3. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих веслярів при використанні різних режимів тренувальних навантажень. Омельченко О. Солодка О. Шацьких В. Вороний В. Гурчіані Дж. Кусовський О. Бондаренко О. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2025. Випуск 30(2). С.100-107.
4. Бондаренко І.Г., Біла А.А., Бондаренко О.В., Головаченко І.В. Дослідження впливу показників з веслування на ергометрах на прогнозування змагальної діяльності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. Вип. 29. С.12-20. doi: 10.32626/2309-8082.2024-29(1).12-20
5. Веслування академічне: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. 2011 р. [https://dniprorada.gov.ua/upload/editor/akademichne\\_vesluv.pdf](https://dniprorada.gov.ua/upload/editor/akademichne_vesluv.pdf)
6. Наказ молоді та спорту України від 8.07.2013 № 28 «Про затвердження Правил спортивних змагань з веслування академічного». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1264-13>
7. Офіційний сайт Федерації України з веслування на човнах “Дракон” <http://udbf.org/>

### 7.2. Додаткові:

1. Бондаренко, І., Мінц, М., Сергієнко, Ю., Головаченко, І., Бондаренко, О., Кураса, Г. (2020), Дослідження можливостей використання 6-хвилинного веслування на ергометрі Concept2 для оцінки рівня витривалості у студентів, Слобожанський науково-спортивний вісник, № 1(75), С. 41-48, doi: 10.15391/ sns.v.2020-1.007
2. Лущик І.В. (2013). Веслувальний слалом. Фізичне виховання в школах України, № 7 (55). С.1-8.
3. Омельченко О.С. Вдосконалення фізичної підготовки веслярів легкої ваги у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень. автореф. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт, Дніпро, 2016. 22с.
4. Бондар А.А. Удосконалення рухової структури техніки гребка кваліфікованих спортсменок у веслуванні академічному. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук за спеціальністю 24.00.01 олімпійський і професійний спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2016. 22с.
5. Бріскін Ю., Пітин М., Богуславська В. (2016). Зміст теоретичної підготовки у видах веслування. Спортивна наука України, 2016. №3. С.42-48.
6. Бондаренко І.Г., Бондаренко О.В. Веслування на човнах «Дракон»: проблеми та перспективи розвитку. Мат-ли XVII Міжнародній науковій конференції «Ольвійський форум-2023: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», 15-18 червня 2023 р. (м. Миколаїв, Україна) : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. С.13-18
7. Бондаренко І.Г., Бондаренко О.В. Аналіз технічних результатів чемпіонату України 2023 року з веслування академічного на ергометрах : мат-ли Всеукр. наук.-метод. конф. «Могилянські читання – 2023: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : регіональний, національний та регіональний аспекти: XXVI Всеукр. наук.-практ. конф. : тези доп. Охорона здоров'я. Фізичне виховання». Миколаїв : Вид-во ЧНУ імені Петра Могили, 2023.С.120-122.
8. Бондаренко І.Г., Бондаренко О.В. Розвиток веслування в сучасних умовах: аналіз діяльності міжнародної федерації з веслування у 2024 році. : мат-ли Всеукр. наук.-метод. конф. «Могилянські читання – 2024: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : регіональний, національний та регіональний аспекти: XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. : тези доп. Миколаїв : Вид-во ЧНУ імені Петра Могили, 2024.С.7-12
9. Біла А., Бондаренко О. Дослідження кореляційних залежностей між віком студентів та значеннями покосників ергометра Concept-2. Мат-ли XXI Міжнародній науковій конференції «Ольвійський форум-2024: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», 20-23 червня 2024 р. (м. Миколаїв, Україна) : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. С.3-8