

**СХВАЛЕНО**

Педагогічною радою  
комунального закладу  
«Дніпропетровський фаховий  
коледж спорту»  
Дніпропетровської обласної ради»  
Л.С. А 2025, протокол № 1

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

наказом КЗ «ДФКС» ДОР»  
всі 2025 року № 93  
Директор  
Олег ДЕРЛЮК



**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
для відділення важкої атлетики  
комунального закладу  
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»  
Дніпропетровської обласної ради»**

2025 рік

Робоча навчальна програма розроблена відповідно до навчальної програми  
«Для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких  
спортивних шкіл Олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної  
майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю»,  
яка затверджена Міністерством молоді та спорту України, схвалена  
педрадою та затверджена директором КЗ «ДФКС» ДОР»

Розробник програми:

**Олександр УДОВИЦЬКИЙ** – спеціаліст другої категорії, старший вчитель  
зі спорту відділення важкої атлетики

« 7 » серпня 202 5 року, протокол № 1

Голова методичного об'єднання  
відділення важкої атлетики

Олександр УДОВИЦЬКИЙ

Дата «7» серпня 2025 р.

Протокол № 1

Засідання методоб'єднання відділення: Важкої атлетики

Голова методоб'єднання: Удобицький Олександр

Секретар: Корнєєва Діана

Порядок денний: Обговорення та схвалення розкладної навчальної програми з важкої атлетики. Обговорення розкладів занять 2025-2026 н.р.

Присутні:

Удобицький О.О., Удобицький Р.О.  
Корнєєва Д.А.

Слухали: Голову методоб'єднання про робочу навчальну програму, та місця проведення навчально-тренувальних занять

Удобицький О.О. ДВУФК (утро) СК Глявурич (вечір)  
Удобицький Р.О. ДВУФК (утро) СК Глявурич (вечір)

Поставили на голосування: 1. Схвалили робочу навчальну програму з важкої атлетики 2. Схвалили розклад навчально-тренувальних занять з важкої атлетики

Голосували: за 3

проти —

утримались —

Прийняли рішення: Подати на схвалення педрадою робочу навчальну програму з важкої атлетики для затвердження та подальшої роботи бібліотеки у 2025-2026 рр.

2. Схвалити розклад навчально-тренувальних занять вчителів зі спорту з важкої атлетики 2025-2026 н.р. та вислати його на схвалення педрадою

З протоколом ознайомлені:

1. Зобичук Дмитро Олександрович 
2. Зобичук Дмитро Олександрович 
3. Корнеев Ріана Анатольовна 
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_

# **I. Теоретичні заняття за наступним тематичним планом**

| <b>№</b>       | <b>Назва теми</b>                                              | <b>7-9 кл.<br/>годин</b> | <b>10- 11<br/>кл.<br/>годин</b> | <b>11 кл./<br/>I -II курс<br/>годин</b> | <b>III курс<br/>годин</b> |
|----------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|
| 1.             | Фізична культура і спорт в Україні                             | 2                        | 2                               | 2                                       | 2                         |
| 2.             | Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном              | 2                        | 2                               | 2                                       | 2                         |
| 3.             | Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена               | 4                        | 4                               | 4                                       | 6                         |
| 4.             | Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування | 2                        | 4                               | 4                                       | 6                         |
| 5.             | Контроль підготовки, профілактика травматизму                  | 2                        | 4                               | 4                                       | 6                         |
| 6.             | Засади техніки виконання вправ                                 | 12                       | 4                               | 4                                       | 8                         |
| 7.             | Методика навчання                                              | 6                        | 10                              | 10                                      | 10                        |
| 8.             | Методика тренування                                            | 10                       | 12                              | 12                                      | 24                        |
| 9.             | Планування підготовки спортсменів                              | 12                       | 16                              | 16                                      | 16                        |
| 10.            | Загальна та спеціальна фізична підготовка                      | 4                        | 10                              | 10                                      | 14                        |
| 11             | Психологічна підготовка спортсменів                            | 6                        | 12                              | 12                                      | 24                        |
| 12             | Медико-біологічні засади тренувань                             | 6                        | 8                               | 8                                       | 24                        |
| 13             | Правила змагань, їх організація та проведення                  | 4                        | 6                               | 6                                       | 8                         |
| 14             | Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери                | 4                        | 4                               | 4                                       | 6                         |
| 15             | Залікові вимоги з теоретичної підготовки                       | 4                        | 4                               | 4                                       | 4                         |
| <b>ВСЬОГО:</b> |                                                                | <b>80</b>                | <b>102</b>                      | <b>102</b>                              | <b>160</b>                |

**II. Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для здобувачів освіти/мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп**

| Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для здобувачів освіти/мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп |        |        |        |         |         |        |         |          | Критерії зі спортивної підготовки для комплектування навчально-тренувальних груп |        |        |        |         |         |   |        |     |         |     |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|---------|---------|---|--------|-----|---------|-----|----------|
| 6 клас                                                                                                                                 | 7 клас | 8 клас | 9 клас | 10 клас | 11 клас | I курс | II курс | III курс | 6 клас                                                                           | 7 клас | 8 клас | 9 клас | 10 клас | 11 клас |   | I курс |     | II курс |     | III курс |
|                                                                                                                                        |        |        |        |         |         |        |         |          |                                                                                  |        |        |        |         | п       | к | п      | к   | п       | к   | п        |
|                                                                                                                                        | 24/7   | 24/7   | 24/6   | 27/5    | 27/4    | 32/4   | 36/2    | 36/2     |                                                                                  | II юн  | I юн.  | III    | II      | II      | I | I-КМС  | КМС | КМС     | КМС | КМС      |

### III. Тематичний навчальний план

| Вид підготовки                                 | Рік навчання                            |             |             |             |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
|                                                | 7-9 клас                                | 10-11 клас  | I-II курс   | III курс    |
| <b>Теоретична</b>                              | 80                                      | 102         | 102         | 160         |
| <b>Загальна фізична:</b>                       |                                         |             |             |             |
| загальнорозвиваючі вправи                      | 106                                     | 270         | 180         | 256         |
| вправи з інших видів спорту                    | 114                                     | 120         | 120         | 288         |
| <b>Спеціальна фізична підготовка:</b>          |                                         |             |             |             |
| удосконалення техніки важкоатлетичних вправ    | 300                                     | 286         | 386         | 250         |
| розвинення фізичних якостей                    | 318                                     | 532         | 834         | 886         |
| <b>Тренерська та суддівська практика</b>       | 12                                      | 30          | 30          | 20          |
| <b>Контрольні іспити з фізичної підготовки</b> | 6                                       | 12          | 12          | 12          |
| <b>Участь у змаганнях</b>                      | <b>За календарем спортивних заходів</b> |             |             |             |
| Разом:                                         | 856                                     | 1250        | 1562        | 1704        |
| <b>ВСЬОГО</b>                                  | <b>936</b>                              | <b>1352</b> | <b>1664</b> | <b>1872</b> |

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

**IV. Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки  
відділення важкої атлетики (юнаки)**

| КЛАС | ОЦІНКА | ЗФП         |            | СФП    |         |
|------|--------|-------------|------------|--------|---------|
|      |        | Стрибок 3 м | Біг 30 м/с | Ривок  | Поштовх |
| 7    | 12     | 205         | 5,9        | II юн  | II юн   |
|      | 11     | 200         | 6,0        | II юн  | II юн   |
|      | 10     | 190         | 6,1        | III юн | III юн  |
|      | 9      | 180         | 6,2        | III юн | III юн  |
|      | 8      | 170         | 6,2        | III юн | III юн  |
|      | 7      | 160         | 6,4        | III юн | III юн  |
|      | 6      | 150         | 6,5        | III юн | III юн  |
|      | 5      | 140         | 6,6        | III юн | III юн  |
|      | 4      | 130         | 6,7        | III юн | III юн  |
| 8    | 12     | 210         | 5,9        | I юн   | I юн    |
|      | 11     | 200         | 6,0        | II юн  | II юн   |
|      | 10     | 190         | 6,1        | II юн  | II юн   |
|      | 9      | 180         | 6,2        | II юн  | II юн   |
|      | 8      | 170         | 6,3        | II юн  | II юн   |
|      | 7      | 160         | 6,4        | III юн | III юн  |
|      | 6      | 150         | 6,5        | III юн | III юн  |
|      | 5      | 140         | 6,6        | III юн | III юн  |
|      | 4      | 130         | 6,7        | III юн | III юн  |

**IV. Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки  
відділення важкої атлетики (юнаки)**

| КЛАС | ОЦІНКА | ЗФП         |            | СФП    |         |
|------|--------|-------------|------------|--------|---------|
|      |        | Стрибок 3 м | Біг 30 м/с | Ривок  | Поштовх |
| 9    | 12     | 215         | 5,9        | III    | III     |
|      | 11     | 200         | 6,0        | I юн   | I юн    |
|      | 10     | 190         | 6,1        | I юн   | I юн    |
|      | 9      | 180         | 6,2        | II юн  | II юн   |
|      | 8      | 170         | 6,3        | II юн  | II юн   |
|      | 7      | 160         | 6,4        | II юн  | II юн   |
|      | 6      | 150         | 6,5        | III юн | III юн  |
|      | 5      | 140         | 6,6        | III юн | III юн  |
|      | 4      | 130         | 6,7        | III юн | III юн  |
| 10   | 12     | 220         | 5,9        | II     | II      |
|      | 11     | 210         | 6,0        | II     | II      |
|      | 10     | 200         | 6,1        | II     | II      |
|      | 9      | 190         | 6,2        | III    | III     |
|      | 8      | 180         | 6,3        | III    | III     |
|      | 7      | 170         | 6,4        | III    | III     |
|      | 6      | 160         | 6,5        | III    | III     |
|      | 5      | 150         | 6,6        | III    | III     |
|      | 4      | 140         | 6,7        | III    | III     |

**IV. Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки  
відділення важкої атлетики (юнаки)**

| КЛАС | ОЦІНКА | ЗФП         |            | СФП   |         |
|------|--------|-------------|------------|-------|---------|
|      |        | Стрибок 3 м | Біг 30 м/с | Ривок | Поштовх |
| 11   | 12     | 220         | 5,8        | I     | I       |
|      | 11     | 210         | 6,0        | I     | I       |
|      | 10     | 200         | 6,1        | I     | I       |
|      | 9      | 190         | 6,2        | II    | II      |
|      | 8      | 180         | 6,2        | II    | II      |
|      | 7      | 170         | 6,3        | II    | II      |
|      | 6      | 160         | 6,4        | III   | III     |
|      | 5      | 150         | 6,5        | III   | III     |
|      | 4      | 140         | 6,6        | III   | III     |

**IV. Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки  
відділення важкої атлетики (юнаки)**

| КУРС | ОЦІНКА | ЗФП         |            | СФП   |         |
|------|--------|-------------|------------|-------|---------|
|      |        | Стрибок 3 м | Біг 30 м/с | Ривок | Поштовх |
| I    | 12     | 220         | 5,8        | I     | I       |
|      | 11     | 210         | 6,0        | I     | I       |
|      | 10     | 200         | 6,1        | I     | I       |
|      | 9      | 190         | 6,2        | I     | I       |
|      | 8      | 180         | 6,2        | I     | I       |
|      | 7      | 170         | 6,3        | I     | I       |
|      | 6      | 160         | 6,4        | I     | I       |
|      | 5      | 150         | 6,5        | I     | I       |
|      | 4      | 140         | 6,6        | I     | I       |
| II   | 12     | 220         | 5,8        | КМС   | КМС     |
|      | 11     | 210         | 6,0        | КМС   | КМС     |
|      | 10     | 200         | 6,1        | КМС   | КМС     |
|      | 9      | 190         | 6,2        | КМС   | КМС     |
|      | 8      | 180         | 6,2        | КМС   | КМС     |
|      | 7      | 170         | 6,3        | КМС   | КМС     |
|      | 6      | 160         | 6,4        | I     | I       |
|      | 5      | 150         | 6,5        | I     | I       |
|      | 4      | 140         | 6,6        | I     | I       |

**IV. Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки  
відділення важкої атлетики (юнаки)**

| КУРС | ОЦІНКА | ЗФП         |            | СФП   |         |
|------|--------|-------------|------------|-------|---------|
|      |        | Стрибок 3 м | Біг 30 м/с | Ривок | Поштовх |
| III  | 12     | 220         | 5,8        | КМС   | КМС     |
|      | 11     | 210         | 6,0        | КМС   | КМС     |
|      | 10     | 200         | 6,1        | КМС   | КМС     |
|      | 9      | 190         | 6,2        | КМС   | КМС     |
|      | 8      | 180         | 6,2        | КМС   | КМС     |
|      | 7      | 170         | 6,3        | КМС   | КМС     |
|      | 6      | 160         | 6,4        | I     | I       |
|      | 5      | 150         | 6,5        | I     | I       |
|      | 4      | 140         | 6,6        | I     | I       |

**IV. Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки  
відділення важкої атлетики (дівчата)**

| КЛАС | ОЦІНКА | ЗФП         |            | СФП   |         |
|------|--------|-------------|------------|-------|---------|
|      |        | Стрибок 3 м | Біг 30 м/с | Ривок | Поштовх |
| 7    | 12     | 190         | 6,2        | ПюН   | ПюН     |
|      | 11     | 180         | 6,3        | ПюН   | ПюН     |
|      | 10     | 170         | 6,4        | ПюН   | ПюН     |
|      | 9      | 160         | 6,5        | ПюН   | ПюН     |
|      | 8      | 150         | 6,6        | ШюН   | ШюН     |
|      | 7      | 140         | 6,7        | ШюН   | ШюН     |
|      | 6      | 130         | 6,8        | ШюН   | ШюН     |
|      | 5      | 120         | 6,9        | ШюН   | ШюН     |
|      | 4      | 110         | 7,0        | ШюН   | ШюН     |
| 8    | 12     | 192         | 6,2        | ІюН   | ІюН     |
|      | 11     | 182         | 6,3        | ІюН   | ІюН     |
|      | 10     | 170         | 6,4        | ІюН   | ІюН     |
|      | 9      | 160         | 6,5        | ПюН   | ПюН     |
|      | 8      | 150         | 6,6        | ПюН   | ПюН     |
|      | 7      | 140         | 6,7        | ПюН   | ПюН     |
|      | 6      | 130         | 6,8        | ПюН   | ПюН     |
|      | 5      | 120         | 6,9        | ПюН   | ПюН     |
|      | 4      | 110         | 7,0        | ПюН   | ПюН     |

**IV. Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки  
відділення важкої атлетики (дівчата)**

| КЛАС | ОЦІНКА | ЗФП         |            | СФП   |         |
|------|--------|-------------|------------|-------|---------|
|      |        | Стрибок 3 м | Біг 30 м/с | Ривок | Поштовх |
| 9    | 12     | 195         | 6,2        | III   | III     |
|      | 11     | 185         | 6,3        | III   | III     |
|      | 10     | 175         | 6,4        | III   | III     |
|      | 9      | 165         | 6,5        | III   | III     |
|      | 8      | 155         | 6,6        | III   | III     |
|      | 7      | 145         | 6,7        | Iюн   | Iюн     |
|      | 6      | 135         | 6,8        | Iюн   | Iюн     |
|      | 5      | 125         | 6,9        | Iюн   | Iюн     |
|      | 4      | 115         | 7,0        | Iюн   | Iюн     |
| 10   | 12     | 197         | 6,2        | II    | II      |
|      | 11     | 190         | 6,3        | II    | II      |
|      | 10     | 180         | 6,4        | II    | II      |
|      | 9      | 170         | 6,5        | III   | III     |
|      | 8      | 160         | 6,6        | III   | III     |
|      | 7      | 150         | 6,7        | III   | III     |
|      | 6      | 140         | 6,7        | Iюн   | Iюн     |
|      | 5      | 130         | 6,8        | Iюн   | Iюн     |
|      | 4      | 120         | 6,9        | Iюн   | Iюн     |

**IV. Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки  
відділення важкої атлетики (дівчата)**

| КЛАС | ОЦІНКА | ЗФП         |            | СФП   |         |
|------|--------|-------------|------------|-------|---------|
|      |        | Стрибок 3 м | Біг 30 м/с | Ривок | Поштовх |
| 11   | 12     | 205         | 6,0        | I     | I       |
|      | 11     | 195         | 6,1        | I     | I       |
|      | 10     | 185         | 6,2        | I     | I       |
|      | 9      | 175         | 6,3        | II    | II      |
|      | 8      | 165         | 6,4        | II    | II      |
|      | 7      | 155         | 6,5        | II    | II      |
|      | 6      | 145         | 6,6        | III   | III     |
|      | 5      | 135         | 6,7        | III   | III     |
|      | 4      | 125         | 6,8        | III   | III     |

**IV. Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки  
відділення важкої атлетики (дівчата)**

| КУРС | ОЦІНКА | ЗФП         |            | СФП   |         |
|------|--------|-------------|------------|-------|---------|
|      |        | Стрибок 3 м | Біг 30 м/с | Ривок | Поштовх |
| I    | 12     | 205         | 6,0        | I     | I       |
|      | 11     | 195         | 6,1        | I     | I       |
|      | 10     | 185         | 6,2        | I     | I       |
|      | 9      | 175         | 6,3        | I     | I       |
|      | 8      | 165         | 6,4        | I     | I       |
|      | 7      | 155         | 6,5        | I     | I       |
|      | 6      | 145         | 6,6        | I     | I       |
|      | 5      | 135         | 6,7        | I     | I       |
|      | 4      | 125         | 6,8        | I     | I       |
| II   | 12     | 205         | 6,0        | КМС   | КМС     |
|      | 11     | 195         | 6,1        | КМС   | КМС     |
|      | 10     | 185         | 6,2        | КМС   | КМС     |
|      | 9      | 175         | 6,3        | КМС   | КМС     |
|      | 8      | 165         | 6,4        | КМС   | КМС     |
|      | 7      | 155         | 6,5        | КМС   | КМС     |
|      | 6      | 145         | 6,6        | I     | I       |
|      | 5      | 135         | 6,7        | I     | I       |
|      | 4      | 125         | 6,8        | I     | I       |

**IV. Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки  
відділення важкої атлетики (дівчата)**

| КЛАС | ОЦІНКА | ЗФП         |            | СФП   |         |
|------|--------|-------------|------------|-------|---------|
|      |        | Стрибок 3 м | Біг 30 м/с | Ривок | Поштовх |
| III  | 12     | 205         | 6,0        | КМС   | КМС     |
|      | 11     | 195         | 6,1        | КМС   | КМС     |
|      | 10     | 185         | 6,2        | КМС   | КМС     |
|      | 9      | 175         | 6,3        | КМС   | КМС     |
|      | 8      | 165         | 6,4        | КМС   | КМС     |
|      | 7      | 155         | 6,5        | КМС   | КМС     |
|      | 6      | 145         | 6,6        | I     | I       |
|      | 5      | 135         | 6,7        | I     | I       |
|      | 4      | 125         | 6,8        | I     | I       |

## **Програмний матеріал з важкої атлетики**

### **1. Загальна фізична підготовка:**

1. Загально розвиваючі вправи без предметів та з предметами.
2. Біг на 400-1000м, кросова підготовка 1-3 км.
3. Прижкові вправи.
4. Метання диску, штовхання ядра, броски гирі (метбол) за спину.
5. Гімнастичні та акробатичні вправи.
6. Вправи на тренажерах.
7. Плавання.
8. Спортивні ігри.
9. Веслувальний спорт.

### **2. Спеціальна фізична підготовка:**

1. Вправи для розвитку гнучкості.
2. Вправи для розвитку силових якостей та м'язової маси.
3. Вправи для розвитку швидкісної та вибухової сили.
4. Вправи для розвитку силової витривалості.
5. Вправи для розвитку координаційних здібностей.

### **3. Технічна підготовка:**

1. Збільшення обсягу та різновиду рухових умінь та навичок.
2. Досягнення високої сталості та раціональної варіативності спеціально-підготовчих вправ.
3. Послідовне перетворення засвоєних прийомів у доцільні та ефективні змагальні рухові дії.
4. Удосконалення структури руху, кінематичних та біодинамічних характеристик із урахуванням індивідуальних особливостей.
5. Підвищення надійності та результативності технічних дій в екстремальних умовах змагальної діяльності.
6. Удосконалення технічної майстерності (техніки виконання ривку та поштовху) .

### **4. Тактична підготовка:**

1. Тактичні знання - сукупність уявлень про засоби і методи формування спортивної тактики в процесі тренувальної та змагальної діяльності.
2. Тактичні вміння - форма прояву засобів і методів формування спортивної тактики (вміння вирішувати та передбачувати тактичні плани суперників та змінювати від цього особисту тактику);

3. Тактичні навички - тактичні дії, що мають усталену навичку під час реалізації засобів і методів індивідуальної чи колективної спортивної тактики.
4. Уміння планувати початкові спроби відповідно до своїх можливостей та результатів суперників, а також оптимальне додавання результатів у другій та третій спробах;
5. Виховання здібностей контролювати процес змагальної діяльності за планом тренера, а також у разі зміни попередньо складеного плану;
6. Прищеплення навичок тактичного мислення.

#### **5. Психологічна підготовка:**

1. Формування мотивації до занять важкою атлетикою.
2. Вольова підготовка.
3. Тренування із засобами регулювання психічного стану.
4. Вдосконалення реагування.
5. Вдосконалення спеціалізованих умінь.
6. Регулювання психічної напруженості.
7. Подолання стурбованості та депресії.
8. Вдосконалення толерантності до емоційного стресу;
9. Управління стартовим станом.

#### **VI. Відновлюючі заходи:**

Засоби відновлення працездатності спортсменів розподіляють на три основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Можливості педагогічних засобів відновлення різноманітні:

- вибір, варіативність та особливості сполучення методів і засобів у процесі побудови програм тренувальних занять;
- різноманітність й особливості сполучення навантажень під час побудови мікроциклів;
- застосування відновлювальних мікроциклів при плануванні мезоциклів.

За допомогою психологічних засобів відновлення можна швидко знизити нервово-психічну напруженість, психічне пригнічення, швидше відновити нервову енергію, сформувані чітку настанову на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до межі у роботі. До важливих засобів психологічного відновлення належать:

- аутогенне тренування;
- психорегуюче тренування;
- відеопсихологічний вплив;

-метод вільного м'язового розслаблення, що ґрунтується на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп.

У групі медико-біологічних засобів слід розрізняти:

- гігієнічні засоби (вимоги до розпорядку дня, праці, навчальних занять, відпочинку, харчування, до місця занять, побутових приміщень, інвентарю);
- фізичні засоби (різні види масажу, душ, ванни, сауна, фізіотерапія);
- фармакологічні засоби.

## **VII. Інструкторська та суддівська практика**

1. Спортсмени залучаються в якості помічників тренера до проведення тренувальних занять і спортивних змагань у групах початкової підготовки.
2. Навчитися складати методичні документи планування тренувальних занять (підбір комплексів вправ, аналіз обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень тощо).
3. Навчитися самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП, навчальний урок з групами початкової підготовки, складати конспект занять, положення про змагання на першість спортивної школи.
4. Вивчення правил змагань та використання цих знань під час суддівства змагань серед колективів фізкультури, першість школи, клубу, району чи міста.
5. Уміти і знати основи навчання та тренування.
6. Вивчення дій на випадок травми, їх профілактика, перша допомога.

## **VIII. Організаційно-методичні зауваження**

Організація і методика проведення тренувань повинні виконуватися у залежності від віку, статі, підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів.

Зміст програми направлений на тренувальні та змагальні загрузки, що є базою для досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

В основі процесу виховання, повинні використовуватися педагогічні, дидактичні принципи (свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності, наглядності, стійкості), а також принципи спортивного тренування (єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність і циклічність тренування, поступове збільшення навантажень).

Теоретичні заняття поглиблюються на практичних заняттях, а також під час пояснення мети тренування або підведення підсумків кожного заняття.

В перші два роки навчання необхідно приділити увагу на всебічний фізичний розвиток, оволодінню і вдосконаленню техніки змагальних вправ, розвиток швидкісно-силових здібностей.

В наступні роки проходить подальша спеціалізація всіх необхідних якостей.

З метою реалізації поставлених задач перед відділенням, необхідно:

1. Забезпечити організацію цілорічної роботи відділення.
2. Приділити відповідну увагу всебічній фізичній підготовці спортсменів, систематичній роботі по вдосконаленню техніки, підняттю тактичної майстерності, вихованню морально-вольових якостей.
3. Забезпечити відмінний лікувальний контроль.
4. Впроваджувати високі тренувальні навантаження для досягнення вищих спортивних результатів.
5. Використовувати досягнення наукових досліджень по фізичній культурі і спорту і рішуче впроваджувати їх в навчально-тренувальний процес.
6. Розповсюджувати досвід організаційної, виховної і навчально-тренувальної роботи відділення і окремих викладачів.
7. Забезпечити безперервну роботу спортивної бази відповідно до вимог навчально-тренувального процесу.

Під час занять іншими видами спорту мають бути попереджені заходи безпеки від нещасних випадків.

Необхідно в заключній частині кожного тренування включати вправи на розтягування, коригуючого характеру.