

СХВАЛЕНО

Педагогічною радою
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»
11.06. 2024, протокол № 7

ЗАТВЕРДЖЕНО



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



Робоча програма

укладена відповідно до навчальної програми, яка обговорена та ухвалена Виконкомом Федерації важкої атлетики України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту України.

Заступник директора

з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА

Старший вчитель зі спорту

відділення важкої атлетики

Олександр УДОВИШЬКИЙ

I. Теоретичні заняття за наступним тематичним планом

№	Назва теми	7-9 кл. годин	10- 11 кл. годин	11 кл./ I -II курс годин	III курс годин
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
ВСЬОГО:		80	102	102	160

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
	24/7	24/7	24/6	27/5	27/4	32/4	36/2	36/2		II юн.	I юн.	III	II	п	к	I- KMC	KMC	KMC	KMC	KMC

III. Тематичний навчальний план

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

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
8	4	130	6,7	III юн	III юн
	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
10	4	130	6,7	III юн	III юн
	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 ₁
	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	ОПІНКА	ЗФП		СФП	
		Стрибок 3 м	Біг 30 м/с	Ривок	Поштовх
7	12	190	6,2	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	11	180	6,3	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	10	170	6,4	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	9	160	6,5	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	8	150	6,6	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	7	140	6,7	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	6	130	6,8	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	5	120	6,9	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	4	110	7,0	ІІІІІІ	ІІІІІІ
8	12	192	6,2	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	11	182	6,3	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	10	170	6,4	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	9	160	6,5	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	8	150	6,6	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	7	140	6,7	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	6	130	6,8	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	5	120	6,9	ІІІІІІ	ІІІІІІ
	4	110	7,0	ІІІІІІ	ІІІІІІ

**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	Юн	Юн
	6	135	6,8	Юн	Юн
	5	125	6,9	Юн	Юн
10	4	115	7,0	Юн	Юн
	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	Юн	Юн
	5	130	6,8	Юн	Юн
	4	120	6,9	Юн	Юн

**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
II	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	KMC	KMC
	11	195	6,1	KMC	KMC
	10	185	6,2	KMC	KMC
	9	175	6,3	KMC	KMC
	8	165	6,4	KMC	KMC
	7	155	6,5	KMC	KMC
	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, сформувати чітку настанову на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до межі у роботі. До важливих засобів психологічного відновлення належать:

- аутогенне тренування;
- психорегулююче тренування;
- відеопсихологічний вилів;
- 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 швидкодію-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.