

1. Пояснительная записка

Тяжелоатлетический спорт – вид единоборства, включающий в себя выполнение 2-х соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложнокоординационной техникой выполнения.

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подъему штанги над головой. Соревнования по тяжелой атлетике на сегодняшний день включают в себя 2 упражнения: рывок и толчок.

Рывок – упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъем штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под нее, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок – упражнение, состоящее из 2-х отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь, спортсмен отрывает ее от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая («низкий сед» или «разножка Попова»), а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под нее, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Жим над головой стоя от груди – упражнение, заключающееся во взятии с помоста штанги на грудь (аналогично первому движению в упражнении «толчок») и выжимании ее над головой за счет одних лишь мышц рук. Это упражнение было исключено из программы соревнований в 1972 году в связи с тем, что многие атлеты начали делать вместо него жимовой «толчок» – толкание штанги грудью и всем телом при помощи мышц ног (использование подседа). В результате мышцы рук почти не

участвовали в этой работе. При этом разницу между «честным жимом» и таким «трюком» судьям заметить было очень сложно. В итоге атлеты, которые по-прежнему делали «честный жим», оказались в невыгодном положении. Кроме того, жим оказался очень травмоопасным, многие получили травму пояснично-крестцового отдела позвоночника. Исходя из всего этого, жим был исключен из программы соревнований, но по-прежнему является эффективным силовым упражнением и до сих пор используется в тренировках штангистов.

В отличие от других силовых видов спорта, в тяжелой атлетике важны не только силовые показатели, но и гибкость, скорость и координация, в связи с технической сложностью 2-х основных тяжелоатлетических упражнений – рывка и толчка. Научные исследования, тесты, проводимые на известном атлете прошлого века – Юрии Власове – показали, что его скоростные и другие качества лучше, чем у многих легкоатлетов.

Программа по тяжелой атлетике – это нормативный документ, в котором определено содержание практических и теоретических занятий, соревновательной и внесоревновательной деятельности детей и подростков.

За основу программы была взята примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 2005 года (авторы Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э.), допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

При разработке программы были учтены требования и рекомендации:

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Вид программы: модифицированная.

Актуальность программы

За последние годы наблюдается негативная динамика состояния здоровья детей и подростков, в связи с этим большое значение приобретает внедрение и реализация программ по воспитанию здорового образа жизни. Двигательная активность, физические упражнения, основные навыки гигиены, правильно организованного питания являются эффективным средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья и гармоничного развития личности ребенка.

Педагогическая целесообразность программы

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий тяжелой атлетикой в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых,

индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Подразделяются на спортивно-оздоровительные – средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья.

Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Цель и задачи программы.

Цель: физическое совершенствование обучающихся средствами тяжелой атлетики, приобщение к общемировым культурным ценностям, формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи:

1) Образовательные:

- изучение истории и терминологии тяжелой атлетики;
- изучение основ анатомии, физиологии и гигиены человека;

- освоение теоретических знаний сферы физической культуры избранного вида спорта – тяжелой атлетики, формирование двигательных умений и навыков;

- освоение методических основ тяжелой атлетики;

- изучение правил соревнований;

- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения.

2) Воспитательные:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям тяжелой атлетикой;

- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;

- воспитание нравственно-волевых качеств;

- воспитание у детей и подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;

- воспитание у занимающихся чувства коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи.

3) Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;

- развитие познавательного интереса;

- развитие личностного самообразования детей и подростков, активности, самостоятельности;

- развитие основных и специальных двигательных качеств;

- развитие общефизической и специальной подготовленности, физических качеств;

- развитие творческих способностей у детей и подростков.

Отличительные особенности программы.

Основное отличие данной программы от уже существующих в том, что она включает в себя элементы легкой атлетики.

Образовательная программа «Тяжелая атлетика» создана в соответствии с «Федеральным законом об образовании в Российской Федерации» и нормативными документами, исходя из взглядов, принципов, теоретических знаний, спортивной и тренерской практик, педагогического опыта работы автора с детьми и молодежью.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

Вид детской группы: профильная.

Обозначения групп: спортивно-оздоровительная группа – СОГ

Программа рассчитана на лиц в возрасте от 7 до 14 лет.

Набор лиц: свободный с учетом медицинского освидетельствования;

Количество обучающихся: не менее 15 человек.

Режим занятий.

Общее количество часов в учебный год - 216 (36 недель):

Дополнительно: в период летних каникул – учебно-тренировочные сборы (УТС). Согласно Приложению №2 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125: 3. Специальные тренировочные сборы. П. 3.4. Тренировочные сборы в каникулярный период – до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год. При этом участники тренировочных сборов – не менее 60 % от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе.

Количество часов в неделю: 6 ч.

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Основные формы проведения учебно-тренировочной работы:

1. групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, педагогов, медицинских работников, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

2. практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором Центра;

3. индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для занимающихся;

4. участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

5. учебно-тренировочные занятия, проводимые на учебно-тренировочных сборах;

6. просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

7. тренерская и судейская практика.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Основным показателем результативности освоения программы обучающихся являются развитие двигательных качеств, сдача нормативов.

Курс обучения в группах предполагает подобные достижения при условии строгого соблюдения обучающимися режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям.

Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта; уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;

- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники в тяжелой атлетике;

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся; динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся; выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Также используются следующие виды контроля:

-предварительный контроль (аттестация) – контрольно-диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми обучающиеся пришли в Центр, организуется и проводится в начале учебного года (методы педагогического диагностирования: наблюдение, беседа, анкетирование, соревнования);

- текущий (промежуточный) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки учащихся в середине года, после изучения больших тем или разделов программы (методы педагогического диагностирования: наблюдение, собеседование, практические занятия);

- итоговый контроль (аттестация) – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися за год (методы педагогического диагностирования:

наблюдение, собеседование, анкетирование, соревнования, зачеты).