

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.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006 г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации,

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная.

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.

Отличительные особенности программы.

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

Адресат программы.

Программа рассчитана на лиц в возрасте от 7 до 17 лет.

Набор лиц: свободный с учетом медицинского освидетельствования;

Количество обучающихся в группе не менее 15 человек.

Срок реализации программы – 1 год.

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

Дополнительно: в период летних каникул – учебно-тренировочные сборы (УТС).

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 ДЮСШ;
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.

Программа предусматривает также работу с одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья, не имеющими медицинских противопоказаний. Для усиления эффективности работы с одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья по программе предусмотрена индивидуальная работа. На занятиях используются новые образовательные технологии, инновационные формы и личностно-ориентированный подход, где обучение строится с учетом развитости индивидуальных способностей и уровня сформированности знаний, умений учебного предмета.

Выявление одаренных детей необходимо связывать с задачами их обучения и воспитания, а также с оказанием им психологической помощи и поддержки. Иными словами, проблема выявления одаренных детей и подростков должна быть переформулирована как проблема создания условий для личностного роста детей в общеобразовательных школах и учреждениях дополнительного образования, с тем, чтобы выявить как можно больше детей с признаками одаренности и обеспечить им благоприятные условия для совершенствования присущих им видов одаренности.

Для психолого-педагогической поддержки детей со спортивной одаренностью наряду с программой для коллектива воспитанников необходима реализация индивидуальных образовательных маршрутов (вариантов их сочетания и с программой коллектива группы), а также совместная деятельность педагога дополнительного образования, родителей, всех воспитанников, администрации ДЮСШ, а также школьных педагогов.

Модель работы с одаренными детьми

- Выявление одаренных детей.
- Разработка индивидуальной программы и программно-методического обеспечения для ее реализации.
- Диагностика личностного и творческого развития воспитанника (индивидуальная карта, тестирование, наблюдение, практические задания).
- Консультация для родителей по вопросам развития одаренности ребенка.
- Демонстрация спортивных достижений воспитанников.
- Поощрение одаренных детей. Поддержка высокой самооценки ребенка.
- Формирование системы самообучения одаренного ребенка.
- Регулярное ознакомление с практикой проведения занятий с одаренными детьми.

Условия успешности работы: безусловное понимание и уважение личности ребенка, личностное и профессиональное самосовершенствование педагога дополнительного образования.

Уровни сложности программы.

Стартовый (ознакомительный) – 1 год, 216 часов.