



ГОРОД
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



МИНСПОРТ
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ
РЕЗЕРВ РОССИИ



ТЕХНИЧЕСКАЯ АТЛЕТИКА КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ИНСТРУМЕНТ РЕАБИЛИТАЦИИ ОДА ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



Черногоров Дмитрий
Николаевич

Старший тренер СК ВИТЯЗЬ по
функциональной подготовке и технической
атлетике, к.п.н.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ФИЛОСОФИЯ

Техническая атлетика — это вид спортивной деятельности, в которую входит две независимые дисциплины с одинаковыми соревновательными элементами со штангой, в которых главным **является идеальная биомеханика выполнения упражнений**.



Качества и инновации

В отличие от традиционных тяжелоатлетических видов спорта, во главу угла ставится качество движения, а не количество поднятых килограммов.



Доступность

Возраст, пол и антропометрические данные не являются барьером для занятий. Техническая атлетика ориентирована на широкую аудиторию: от детей 4 лет до старших возрастных групп +80.



Безопасность и интеллект

Дисциплина развивает координацию, осознанность тела, гибкость и силу, являясь безопасным и интеллектуальным видом спорта



Здоровье и генетика

Первая в России авторская программа, направленная на гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата и психофизических показателей, подготавливает организм к социально-экологическим нагрузкам.



ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: продемонстрировать безупречную технику выполнения упражнений, учитывая ритм, собственную антропometriю и контроль над снарядом за короткий промежуток времени.

Интеллектуальное
развитие

Инженерное и
математическое
мышление

Коллективизм,
концентрация и
внимание

Сила, быстрота и
ловкость

Самоконтроль и
уверенность в
себе

ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ – СИЛЬНАЯ СТРАНА!

НАПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

01 Адаптивно-реабилитационная методика

- для детей с ДЦП.

Выполняя имитационные упражнения регионального воздействия на основные группы мышц с грифом (с оказанием физической помощи) способствуют развитию двигательных способностей и улучшению нервно-мышечной проводимости.



НАПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

02 Психофизическая методика

- для детей с аутизмом, СДВГ, задержкой психического развития.

Сочетание динамических и статических упражнений развивает как физические, так и когнитивные функции для стабилизации и повышения концентрации, что приводит к положительной динамике психофизического состояния и снижения нарушений.



НАПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

03 Физкультурно-оздоровительная методика

- внедрение комплексов в школьную программу. За 6 лет исследований отмечен прирост двигательных способностей, улучшение осанки, зрения и успешная сдача норм ГТО.



НАПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

04 Специально-спортивная методика

- подготовка к соревнованиям регионального, всероссийского и международного уровня. Доступна для детей, подростков и взрослых основной группы здоровья.



НАПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

05 Спортивно-оздоровительная методика

- для дополнительного образования и спортсменов. Популяризирует безопасный и осознанный подход к силовым тренировкам.



СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

☰ 1 ДИСЦИПЛИНА

«Классическая техника» (Technical Lift)



Цель: продемонстрировать эталонную технику и гармонию движения.

☰ 2 ДИСЦИПЛИНА

«Техническое двоеборье» (Technical Total)



Цель: показать идеальную технику с субъективно максимальным для данной техники весом, найдя оптимальный баланс между нагрузкой и чистотой исполнения.

РЕЗУЛЬТАТ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА

Более 1500 участников до 12 лет

Более 15 межрегиональных турниров и 3 всероссийского масштаба

5 лет реализации программы

УНИКАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Адаптивные грифы

– пять типов размера (2 детских, подростковый, женский, мужской).



Диски-демпферы

– лёгкие разноцветные диски из ударопрочного пластика для детей (от 4 лет) и упругого полимера для взрослых.



УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

01

- Нормативно-правовые акты учебного центра
- Программа повышения квалификации
- Программа для переподготовки

02

- Материально-техническое оснащение;
- Аудитории для теоретических и практических занятий, базы для прохождения практики
- Укомплектованные группы детей , подростков и взрослых различной направленности.

03

- Подготовлен педагогический состав для реализации программ переподготовки и ПК
- Доктор биологических и педагогических наук, кандидаты медицинских и педагогических наук



ГОРОД
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



МИНСПОРТ
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ
РЕЗЕРВ РОССИИ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Руководитель спортивного клуба и
проекта

– **Зитярев Егор Владимирович**

Email

egor.vladimir0vitch@yandex.ru

Номер телефона

+7 915 077-43-65

Старший тренер по функциональной подготовке и
технической атлетике, кандидат педагогических наук

– **Черногоров Дмитрий Николаевич**

Email

ChernogorovDN@yandex.ru

Номер телефона

+7 929 545-33-64