

План дистанционных занятий по легкой атлетике.

Недельный план 9-13.11.2021г. Тренер-преподаватель : Остапенко Р.В. Группа Б 3/2

1 занятие.

План :

- 1.Разминка.**
 - 2. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног .**
 - 3.Спец беговые и прыжковые упражнения у зеркала.**
 - 4. Растяжка**
-

2занятие.

План :

ОФП.

Силовая подготовка : планка , отжимание , подъем туловища из положения лежа на спине, подъем туловища из положения лежа на животе .

Растяжка .

3 занятие .

План:

ОФП, прыжковые и беговые упражнения у зеркала , скакалка.

Силовая подготовка: приседание с утяжелителями , приседание на правой ноге левая выпрямлена вперед и наоборот .

Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед.

Скалка .

Растяжка.

БЕСЕДА

Тема: Влияние занятий лёгкой атлетикой на организм подростка

В старшем школьном возрасте у учащихся отмечаются значительные морфологические и функциональные изменения в организме по сравнению со средним школьным возрастом.

Бег является действенным и доступным для всех возрастов средством физического совершенствования, способствующим улучшению состояния здоровья и гармоническому развитию.

Анатомо-физиологические особенности подростков в возрасте

В работе с юными легкоатлетами необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детского организма, которые являются важными показателями.

В процессе роста и развития организм ребенка во всех функциональных системах претерпевает постоянные изменения. Так, например, максимальные темпы роста у девочек в 11-12 лет, у мальчиков - в 13-14 лет, по 6-7см. в год. Максимальный прирост мышечной массы отмечается у девочек в возрасте 13, у мальчиков 14 лет, по 4-5кг. в год. К 14-15 годам развитие мышечно-связочного аппарата достигает высокого уровня, а тканевая дифференциация в скелетных мышцах уже мало отличается от мышц взрослых людей.

Одновременно с увеличением мышечной массы происходит интенсивное нарастание силы мышц, которое, правда, несколько

отстает от роста массы тела. Активизируется деятельность половых и эндокринных желез, начинается половое созревание, которое вносит свои коррективы в процессы роста и развития. Однако, в функциональном отношении организм ребенка еще не устойчив, часто подвергается заболеваниям и срывам.

В возрасте 11-15 лет определяется более четко соотношение различных частей тела, тип телосложения, которые имеют определяющее значение в выборе спортивной специализации.

Среди средств физического воспитания детей, подростков и юношей различные виды бега, прыжков и метаний занимают одно из важнейших мест. Это объясняется их доступностью, динамичностью, эмоциональностью и естественностью. Правильно организованные занятия по легкой атлетике в комплексе с другими средствами физического воспитания должны содействовать:

1. укреплению здоровья детей и подростков;
2. гармоничному физическому развитию;
3. развитию физических, моральных и волевых качеств;
4. воспитанию организационно-физкультурных и санитарно-гигиенических навыков.

Умело применяемые легкоатлетические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также формированию правильной осанки. Подготавливая подростка к достижению высоких спортивных результатов, не следует забывать, что его организм отличается от организма взрослого и что подросток это не взрослый в миниатюре. При физической работе кровоток увеличивается в 40- 60

раз и более и скелетные мышцы пропускают через себя кровь в большом количестве.

Итак, сердце работает с участием более 600 помощников – «периферических сердец», которые обеспечивают кровообращение и кровоснабжение организма. Эти помощники способны развивать давление, превышающее максимальное артериальное. А коль скоро скелетные мышцы могут развивать такое большое давление, то они одни способны у человека в положении стоя поднять кровь из нижних конечностей к правому предсердию.

Все наблюдения над юными спортсменами показывают их лучшее физическое развитие по сравнению с подростками, не занимавшимися физическими упражнениями. Однако такие сопоставления говорят не только о бесспорном положительном влиянии мышечной тренировки, но и о влиянии отбора при комплектовании различных спортивных школ и команд. Физически лучше развитые подростки скорее добиваются успехов в спорте.

Систематическая, хорошо организованная тренировка обычно, приводит к улучшению функций сердечно-сосудистой системы, улучшает реакцию на мышечную работу, расширяет функциональные возможности детей школьного возраста. У малотренированных наблюдалось большее учащение сердечных сокращений и большее увеличение систолического показателя. Более выраженная реакция отмечается и в показателях артериального кровяного давления. У тренированных спортсменов сдвиги были значительно меньшими и скорее наступало восстановление.

Таким образом, под влиянием физических упражнений у детей и подростков увеличиваются резервные возможности дыхания;

отчетливо возрастает ЖЕЛ и МВЛ, большее количество кислорода используется из литра вентилируемого воздуха, возрастает кислородтранспортная функция кровообращения, растет кислородная емкость крови, совершенствуются механизмы тканевого дыхания, возрастает способность продолжения физических нагрузок.

В процессе систематических спортивных тренировок у юных спортсменов улучшается нейрогуморальная регуляция дыхания при мышечной работе, обеспечивается лучшее согласование работы дыхания при выполнении упражнений как с мышечной, так и с другими функциональными системами организма; отмечается нарастание процессов экономизации системы дыхания и в условиях покоя, и при стандартных физических нагрузках. Подобная направленность изменений дыхательной функции свидетельствует о расширении возможностей организма с возрастом.

Под влиянием тренировки жизненная емкость легких может возрасти на 30%. Она повышается также под влиянием особых дыхательных упражнений.

Легкая атлетика-это прекрасный вид спорта, в котором спортсменам необходима сила, выносливость и терпение. Каждый спортсмен стремится стать первым, достичь всех вершин и завоевать долгожданное золото. Идя к своей заветной мечте, практически все великие спортсмены сталкиваются с неудачами и разочарованиями, и только самые сильные и выносливые способны покорить эту вершину.

ТЕСТЫ-РЕБУСЫ

Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:

- а) Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья;
- б) Ходьба, бег, прыжки и метания;
- в) Бег, прыжки, кросс;
- г) Ходьба, метания.

2. Гладкий бег включает в себя:

- а) Бег на короткие дистанции, бег в естественных условиях, эстафетный бег;
- б) Бег на короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции, бег на время;
- в) Бег по дорогам и шоссе;
- г) Бег с барьерами, кросс.

3. К циклическим движениям относятся:

- а) Прыжки, метания;
- б) Ходьба, бег;
- в) Бег, прыжки;
- г) Ходьба, метания.

4. В спринте применяется старт:

- а) средний (полунизкий);**
- б) низкий;**
- в) высокий;**
- г) любой из перечисленных.**

5. К бегу на средние дистанции относится бег:

- а) от 400 до 1500 м;**
- б) от 500 до 2000 м;**
- в) от 500 до 3000 м;**
- г) от 200 до 4000 м.**

6. Цикл в ходьбе включает в себя:

- а) период опоры, фазы заднего и переднего шага;**
- б) периоды одиночной и двойной опоры, переход опоры;**
- в) период одиночной и двойной опоры, фазы заднего и переднего шага, фазу перехода опоры;**
- г) период опоры, фазу перехода опоры.**

7. К длинным дистанциям относятся дистанции:

- а) от 3000 до 10 000 м;**
- б) от 2000 до 10 000 м;**

в) от 5000 до 10 000 м;

г) от 3000 до 5000 м.

8. В беге на короткие дистанции длина стартового разбега:

а) 10-12 беговых шагов;

б) 6 – 10 беговых шагов;

в) 15- 20 беговых шагов;

г) 9- 15 беговых шагов.

9. Источником движущих сил в ходьбе и беге являются:

а) взаимодействие внешних и внутренних сил;

б) работа мышц;

в) сила реакции опоры, сила тяжести, сила сопротивления среды;

г) сила реакции опоры, работа мышц.

10. Под каким углом устанавливается колодка в низком старте:

а) передняя – 60-80, задняя – 45-50 градусов;

б) передняя - 45-50, задняя - 45-50 градусов;

в) передняя - 45-50, задняя - 60-80 градусов;

г) передняя - 35-50, задняя - 65-70 градусов.

11. Стипель-чез – это вид бега, который проводится:

- а) в естественных условиях;**
- б) на беговой дорожке стадиона с одностипными барьерами;**
- в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой;**
- г) на беговой дорожке стадиона и ямой с водой.**

12. Какие существуют разновидности спортивной ходьбы:

- а) по беговой дорожке стадиона, по дорогам и шоссе, на время;**
- б) по беговой дорожке стадиона, по дорогам и шоссе;**
- в) по дорогам и шоссе;**
- г) по беговой дорожке стадиона, на время.**

13. В каком году возникла легкая атлетика в России:

- а) в 1912 году;**
- б) в 1888 году;**
- в) в 1896 году;**
- г) в 1931 году.**

14. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...

а) выносливости;

б) координации движений;

в) прыгучести;

г) быстроты.