

Аннотация к программе по лёгкой атлетике

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Особое место в системе подготовки юного спринтера наряду со скоростными применяются силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

Для юных бегунов занимающихся в учебно- тренировочных группах, основными задачами являются:

-дальнейшее укрепление здоровья;

- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-**сосудистой системы средствами** общей (ОФП) и специальной (СФП) физической

- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;

-обучение основам техники спринтерского бега и других видов легкой атлетики;

-приобретение соревновательного опыта;

-приобретение теоретических знаний по тренировке в беге на короткие дистанции, - ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

При построении спортивной тренировки учитываются принципы:

- целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству;
- соразмерное развитие основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе спортивного совершенствования.

Тренировочный процесс спринтера рассматривается как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными

целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки. Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства.