

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции, обусловленные особенностями легкоатлетической подготовки.

1. Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия направлена на создание оптимальных условий для последующего выполнения легкоатлетических упражнений высокой интенсивности. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах беговых, прыжковых или метательных упражнений, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы и обуви, оценка текущего функционального состояния занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной скоростно-силовой работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает медленный бег, беговые упражнения с постепенным увеличением темпа, маховые и вращательные движения в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Специальная разминка предусматривает выполнение специальных беговых упражнений — бега с высоким подниманием бедра, бега с захлёстыванием голени, семенящего бега, многоскоков — воспроизводящих биомеханическую структуру соревновательных легкоатлетических движений.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы бега, прыжков или метаний, объясняя ключевые фазы движения, характерные ошибки и способы их предупреждения. Такой подход обеспечивает формирование у занимающихся чёткого двигательного представления о предстоящих упражнениях и создаёт благоприятные предпосылки для эффективного освоения материала.

Грамотно организованная подготовительная часть способствует постепенному повышению частоты сердечных сокращений, улучшению лёгочной вентиляции и подготовке сердечно-сосудистой и дыхательной систем к восприятию значительных циклических и скоростно-силовых нагрузок, характерных для легкоатлетической тренировки.

2. Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники легкоатлетических дисциплин: бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту, метания спортивных снарядов.

На этапе начальной подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого легкоатлетического упражнения. Обучающиеся осваивают рациональную технику бегового шага, включающую оптимальную постановку стопы, работу рук, положение туловища и головы на различных фазах бегового цикла. В прыжковых дисциплинах отрабатываются разбег, отталкивание,

полётная фаза и приземление. В метательных упражнениях формируются навыки правильного держания снаряда, выполнения разгона и финального усилия. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники с использованием подводящих упражнений, затем они объединяются в целостное движение.

По мере освоения базовой техники происходит постепенное увеличение интенсивности выполнения упражнений и усложнение тренировочных заданий. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений осуществляется с использованием различных методических приёмов: выполнение движений в облегчённых условиях, бег с ускорением по отметкам, прыжковые упражнения с укороченным разбегом, применение специально-подготовительных упражнений, акцентирующих отдельные фазы соревновательного движения.

Помимо совершенствования техники основных легкоатлетических дисциплин, в основной части занятия выполняются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие физических качеств, определяющих результативность в лёгкой атлетике: быстроты, скоростной и общей выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости и координации движений.

3. Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной скоростно-силовой и циклической работы. Обучающиеся выполняют медленный восстановительный бег, переходящий в ходьбу, а также упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и профилактике отсроченных болезненных ощущений.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе выполнения интенсивной работы, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринуждённой атмосферы общения.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее посильные общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, укрепление мышц кора и развитие выносливости, которые могут выполняться самостоятельно. Организованный уход из зала или с площадки завершает тренировочное занятие.