

Государственное автономное профессионально-образовательное учреждение
Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1»

Практико-ориентированный социальный проект на тему
**«Первые шаги в освоении будущей профессии:
тренер по легкой атлетике»**

выполнила: Подоксёнова Дарья Александровна,
ученица 11 класса

ГАПОУ СО «УОР № 1»

руководитель проекта:

Смекалова Наталья Борисовна,
учитель физики

г. Екатеринбург, 2025г

Содержание

	стр
Введение	2
Глава 1. Первые шаги в освоении тренерской работы	5
1.1. Задачи тренера по лёгкой атлетике	5
1.2. Влияние занятий лёгкой атлетикой на физическое развитие школьников	6
1.3. Разнообразие программ и физические возможности подростка	7
Глава 2. Как начать заниматься легкой атлетикой и достичь успеха в этом виде спорта	9
2.1. Опрос «Спорт в жизни подростка»	9
2.2. Взгляд будущего тренера на основные пункты, которых следует придерживаться в спортивных начинаниях	10
2.3. Где можно получить профессию тренера	12
Глава 3. Первая профпроба: разработка комплекса упражнений по легкой атлетике для начинающих заниматься бегом	13
Заключение	19
Список литературы	20
Приложение 1 Техника бега для начинающих	21

Введение

Необходимость в тренерах возникла с развитием Олимпийских игр в Древней Греции. Тогда юношей к соревнованиям готовили опытные наставники. В XVIII-XIX веках состоятельные семьи нанимали педагогов для обучения фехтованию, стрельбе, верховой езде. Однако окончательно профессия тренер сформировалась в конце XIX века. В это время стали проводиться спортивные соревнования по всему миру. Были приняты общие правила для отдельных видов спорта, с учетом которых тренеры готовили спортсменов к выступлениям. Истоки профессии тренер древние, уходят в далекое прошлое, во времена первобытного человека. Это сейчас каждый человек знает и умеет то, о чем даже не догадывались далекие предшественники, поскольку для него они, в какой-то степени, являются учителями, наставниками и тренерами.

По направленности тренер в чем-то напоминает репетитора, однако, не всегда целью и направленностью работы тренера является поступление обучаемого в учебное учреждение для получения образования в выбранной профессии. Например, спортивный тренер подготавливает спортсменов к соревнованиям, личным примером показывает, как им достигать требуемого результата.

Методическая, учебная и тренировочная работа направлена не только на обучение, но и на совершенствование мастерства, воспитание определенных личностных качеств, раскрытие дарования и таланта, развитие способностей и функциональных возможностей учеников.

На мой взгляд, быть тренером — одна из самых полезных профессий, поскольку она включает в себя помощь людям в полной мере раскрыть свой физический потенциал и достичь своих целей. Тренеры работают с людьми всех возрастов, обучая их навыкам и техникам, необходимым для достижения успеха в своем виде спорта, а также помогая им развивать свои физические и умственные способности.

Кроме того, я считаю, что работа тренера требует высокой степени самоотдачи и целеустремленности. Тренеры должны быть в состоянии потратить много времени и усилий, необходимых для того, чтобы помочь своим людям добиться успеха, и они должны быть готовы пойти на необходимые жертвы. Они также должны уметь подавать пример, вдохновляя своих людей быть лучшими, как в самом спортивном зале, так и за его пределами.

Актуальность: В последнее время всё больше развивается тема спорта, из-за чего огромное количество людей хотят попробовать себя в

этом направлении, поэтому профессия тренера становится более востребованной.

О необходимости системной работы с кадрами в спортивной отрасли говорят уже не первый год. О подготовке кадров для спортивной индустрии регулярно дискутируют на форумах «Россия – спортивная держава». Иными словами, эффективность кадровой политики обсуждается на государственном уровне – речь идет о комплексном подходе к решению серьезной проблемы в рамках общей стратегии развития спортивной отрасли страны.

Развитие спортивной индустрии в России во многом зависит сегодня от квалифицированных кадров.

Важно понимать, что только человек, любящий спорт и стремящийся к самореализации, сможет добиться успеха в этой профессии. Всегда нужно учиться новому, не стоять на месте, использовать ресурсы, которые у тебя есть.

Я занимаюсь легкой атлетикой более 7 лет. Знаю про данный вид спорта практически всё. Планирую свою подготовку к соревнованиям: от нагрузки до ключевых упражнений. Поэтому рассматриваю вариант своего профориентационного самоопределения – работа тренером по легкой атлетике. В своей проектной работе рассматриваю вариант профессиональной пробы – реализацию одной из задач тренерской работы: *разработка и внедрение индивидуальных тренировочных планов.*

Поэтому **цель** моей проектной работы: рассмотреть варианты программ подготовки и развития физической выносливости школьников и разработать комплекс упражнений по легкой атлетике для начинающих заниматься бегом.

Задачи:

1) Обобщить информацию о влиянии занятий легкой атлетикой на физическое развитие подростка, используя различные источники, в том числе интернет-ресурсы.

2) С помощью опроса выявить заинтересованность подростков в занятии спортом и причины, препятствующие заниматься активно таким видом спорта, как легкая атлетика

3) Сформулировать основные правила, которых следует придерживаться в спортивных начинаниях

4) Разработать комплекс упражнений по легкой атлетике для начинающих заниматься бегом и буклет для родителей школьников, желающих заниматься легкой атлетикой.

Объект: занятия легкой атлетикой для нормального физического развития подростка

Предмет: комплекс упражнений для начинающих заниматься легкой атлетикой

Методы исследования: анализ, обобщение, сравнение, преобразование информации, опрос

Гипотеза: правильно подобранный комплекс упражнений формирует физическую выносливость, мотивирует заниматься легкой атлетикой и способствует нормальному физическому развитию подростка

Глава 1. Первые шаги в освоении тренерской работы.

1.1. Задачи тренера по легкой атлетике

Тренер по лёгкой атлетике, как и любой тренер, помогает спортсменам развивать определенные физические навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

В спорте обучение проходит в процессе тренировок. Тренер обучает своих воспитанников и помогает им совершенствованию мастерства. Даже талантливые олимпийцы и опытные спортсмены своими успехами во многом обязаны своим тренерам [6].

Работа тренера связана не только с большими физическими нагрузками, но и с эмоциональными нагрузками. Чаще всего наставник является для своих воспитанников не просто тем, кто совершает их мастерство, но и настоящим другом, переживающим и болеющим за них.

Тренер – это прежде всего педагог. Следовательно, у него должны быть специальные педагогические навыки, позволяющие осуществлять подготовку спортсменов. Кроме того, он должен владеть знаниями в области медицины, психологии и основ физиологии.

Чтобы иметь представление о работе тренера, необходимо понимать какие задачи перед ним стоят. Проконсультировавшись со своим тренером, я выделила следующие задачи:

- разработка и внедрение индивидуальных тренировочных планов;
- проведение регулярных тренировок, направленных на улучшение физической формы, силы, скорости и техники;
- подготовка спортсменов к соревнованиям: анализ трасс, разработка тактики и прогнозирование результатов;
- оценка физического состояния спортсменов, контроль за нагрузками и их корректировка;
- организация восстановительных мероприятий, включая массажи, физиотерапию и правильное питание;
- обучение правильным методам дыхания, осанки и техники выполнения упражнений;
- постоянный анализ результатов тренировок и соревнований для корректировки подходов;
- участие в спортивных сборах;
- проведение образовательных занятий по теории лёгкой атлетики и основам спортивной психологии;
- наставничество: помощь в формировании психологической устойчивости и борьбе со страхами перед стартами.

Чтобы разработать комплекс упражнений по легкой атлетике для начинающих заниматься бегом прежде всего необходимо разобраться с вопросом: как влияют занятия легкой атлетикой на физическое развитие человека?

1.2. Влияние занятий лёгкой атлетикой на физическое развитие школьников

Занимаясь легкой атлетикой с 10 лет, я узнала об этом виде спорта очень много интересного. Оказывается, в современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. Легкоатлетические соревнования входят в программы крупнейших континентальных спортивных состязаний: чемпионатов Европы, Африканских, Азиатских, Балканских, Британских, Панамериканских игр и др [7].

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Легкая атлетика - часть государственной системы физического воспитания [10].

Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов, являются одной из основных частей всех ступеней всесоюзного физкультурного комплекса «*Готов к труду и обороне*» (ГТО). Легкоатлетические секции занимают ведущее место в деятельности коллективов физкультуры, спортивных клубов, добровольных спортивных обществ.

Современный прогресс изменяет жизнь человека к лучшему, но в последние 10-15 лет у людей понемногу уменьшается двигательная активность, что в совокупности с плохой экологией причиняет достаточный вред человеческому организму. Увеличение числа болезней и уменьшение активности иммунной системы ведёт к сокращению долготы жизни человека. Что, к тому же, сопровождается заболеваниями, которыми раньше протекали в своём большинстве у пожилых людей, а теперь ими болеют и молодые люди [1].

Понижение двигательной активности - это один из отрицательных факторов, мешающих нормальной продуктивной жизни человека.

Легкая атлетика, являясь наиболее массовым видом спорта, способствует всестороннему физическому развитию человека. В наше время легкая атлетика так же является обширным рекреативным средством физической культуры. Регулярные тренировки оказывают содействие развитию таких двигательных качеств как сила, скорость, выносливость, координация и гибкость, так необходимые человеку в будничной жизни.

В частности, я считаю, что бег, как вид легкой атлетики, является действенным и доступным для всех возрастов средством физического совершенствования, способствующим улучшению состояния здоровья и гармонического развития. Поэтому, в своем проекте я привожу аргументы, примеры из собственного опыта занятия легкой атлетикой на протяжении семи лет.

1.3. Разнообразие программ и физические возможности подростка

В возрасте от 12 до 16 лет у подростков отмечаются значительные морфологические и функциональные изменения в организме. В этом возрасте наступает благоприятный период для развития выносливости. Существует большое количество методик развития выносливости, но несмотря на это, у современных школьников уровень выносливости сегодня на низком уровне.

Разнообразие предлагаемых программ позволяет участникам легкоатлетических секций подобрать занятие, максимально учитывающее склонности и физические возможности ребенка. Далеко не все дети-подростки, занимающиеся в спортивных кружках, планируют в дальнейшем стать профессиональными спортсменами. Регулярные занятия спортом нужны, прежде всего, для того, чтобы укрепить здоровье ребенка, повысить его выносливость и устойчивость к перегрузкам, развить организованность, выработать стрессоустойчивость и волю [7].

Из интернет-источников я узнала, что при разработке занятий лёгкой атлетикой необходимо учитывать анатомио-физиологические особенности детского организма, которые являются важными показателями гармоничного развития ребенка.

Среди средств физического воспитания подростков, средства легкой атлетики (виды бега, прыжков и метаний) занимают одно из главных 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.

Физически лучше развитые подростки скорее добиваются успехов в спорте, таких детей проще сориентировать на конкретный вид спорта. Поэтому даже у детей, только что начавших занятия в детско-юношеских спортивных школах физическое развитие лучшее, чем у сверстников, не занимающихся спортом.

Следовательно, правильно подобранные комплексы упражнений для занятий лёгкой атлетикой благотворно влияют на организм обучающихся, если соблюдаются возрастные особенности в развитии систем организма и обучающиеся не подвергаются эффекту перетренированности.

Глава 2. Как начать заниматься легкой атлетикой и достичь успеха в этом виде спорта

2.1. Опрос «Спорт в жизни подростка»

На данном этапе проекта я провела опрос среди подростков 13-14 лет. Вопросы, которые были включены мною в анкету:

1. Согласны ли вы с утверждением «В среде подростков занятие спортом престижно»? (Да / Нет / Зависит от вида спорта)

2. Вы занимаетесь спортом? (Да. Регулярно / Да. По возможности / Нет. Некогда / Нет. По состоянию здоровья / Нет. Не интересно)

3. Как вы думаете, что мешает ребятам начать заниматься спортом? (Лень / Неумение организовать себя / Отсутствие интереса / Незнание с чего начать)

В опросе участвовало 26 человек. Результаты опроса:

78,3% опрошенных утверждают, что в среде подростков занятие спортом престижно, спорт развивает человека физически.

32,6% заняты другими делами: компьютерные игры, социальные сети – общение, создание страниц, блогов, просмотр чатов.

Лень и неумение организовать себя действительно препятствуют начинаниям любого дела. А вот 34% респондентов есть возможность подсказать, как приступить к занятию спортом, с чего начинать и как правильно войти в ритм новой жизни и деятельности.

Диаграмма 1. В среде подростков занятие спортом престижно

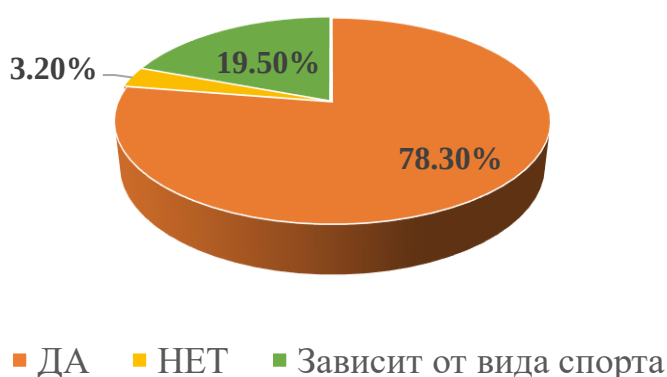


Диаграмма 2. Занимаетесь ли вы спортом?

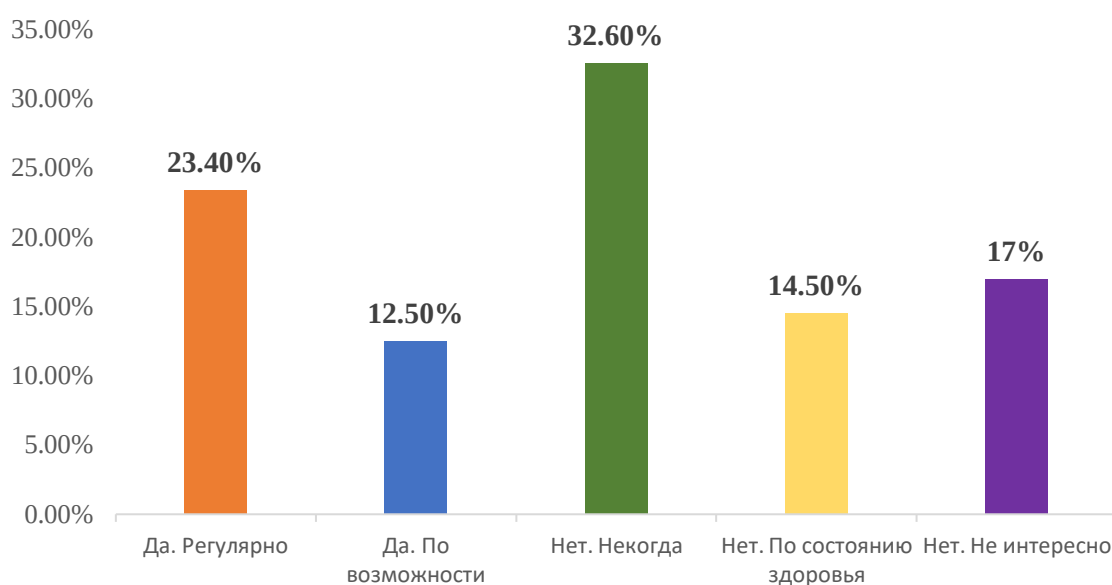
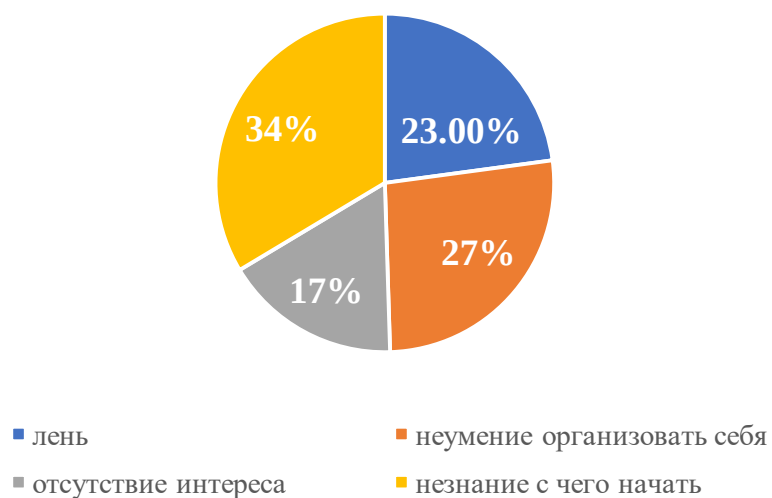


Диаграмма 3. Что препятствует начать заниматься спортом



2.2. Взгляд будущего тренера на основные пункты, которых следует придерживаться в спортивных начинаниях

Легкая атлетика — один из самых популярных видов спорта во всем мире. Она составляет основу Олимпийских игр и привлекает множество людей всех возрастов и уровней подготовки. Но как начать заниматься легкой атлетикой и достичь успеха в этом виде спорта?

С чего я сама начинала и рекомендую воспользоваться другим. Прежде всего надо определиться, с какой целью планируете заниматься бегом. Обычно это следующие причины:

- похудеть;
- улучшить физическую подготовку;
- подготовиться к ближайшим беговым соревнованиям;
- пробежать определенную дистанцию (обычно длинные дистанции или марафоны);
- отвлечься от навалившихся забот;
- найти новые знакомства.

От цели зависит множество вещей – составление тренировочного плана, его содержание, частота тренировок, а главное - необходимость заниматься с тренером.

Адекватный план занятий важен. Он поможет распределить нагрузку в зависимости от уровня физической подготовки и предотвратит травмы, которые могут возникать из-за перегрузок организма.

Итак, **тренировки** — это главный инструмент, который поможет стать успешным в легкой атлетике. Но не стоит сразу начинать заниматься слишком интенсивно. Начинать нужно с нагрузок, которые не будут слишком высокими, и постепенно увеличивать интенсивность. Важно помнить, что зачастую более качественная тренировка лучше, чем многочисленные тренировки с плохим результатом.

Бегать можно на стадионе, тренажерах для бега или просто на улице. Сначала бегать следует краткие дистанции, увеличивая расстояние постепенно. Не стоит забывать о разминке перед тренировкой и растяжке после завершения.

Следующий пункт: **питание и отдых** — это также очень важные аспекты обучения легкой атлетике. Чтобы в течение тренировок иметь достаточно энергии, необходимо правильно питаться. Один из наиболее важных элементов — сбалансированное потребление белков, жиров и углеводов. Важно не забывать про питьевой режим и употреблять достаточное количество воды во время физических нагрузок.

Отдых также является неотъемлемой частью любого здорового образа жизни. Тренировки нужно хорошо дозировать и убедиться, что организм успевает восстанавливаться. Перебор в тренировках или отсутствие отдыха могут привести к возникновению травм и прочих негативных последствий.

Не менее важным является **наличие стойкой мотивации и поддержки** со стороны окружающих. Общение с другими спортсменами, участие в соревнованиях, посещение тренировок и получение знаний от профессионалов, тренеров — это все помогает не только улучшить

уровень своих спортивных навыков, но и поддерживает настроение и интерес к тренировкам.

Необходимо стараться сохранять позитивный настрой и мотивацию в течение всего периода тренировок, несмотря на различные трудности и неудачи, которые могут возникнуть на вашем пути. Важно иметь представление о том, что вы хотите достичь, и работать к этому направлению, установив себе цели и планирование.

Таким образом, легкая атлетика — это не просто спорт, это стиль жизни. Она требует наличия определенных навыков, усердной работы и постоянного развития. Но если вы готовы работать над своими навыками и иметь настрой на достижение успеха, то вы станете лучшим атлетом.

2.3. Где можно получить профессию тренера

Используя интернет-ресурсы, я определила несколько учебных заведений Свердловской области, где можно освоить профессию тренера:

- **Екатеринбургский колледж физической культуры** (филиал Уральского государственного университета физической культуры). Предлагает программы обучения по направлениям «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

- **Училище олимпийского резерва №1** (колледж). Предлагает программу обучения по направлению «Физическая культура».

- **Свердловский областной педагогический колледж**. Есть программы обучения по разным направлениям, в том числе по «физической культуре и спорту».

- **Нижнетагильский педагогический колледж №2**. Предлагает программу обучения по одному направлению «Физическая культура».

- **Университетский колледж Российского государственного профессионально-педагогического университета**. Есть программа обучения по одному из направлений, в том числе по «профессиональному обучению (по отраслям)»

Я планирую после 11 класса подать документы в Екатеринбургский колледж физической культуры и/или Свердловский областной педагогический колледж.

Глава 3. Первая профпроба: разработка комплекса упражнений по легкой атлетике для начинающих заниматься бегом

Любая тренировка должна начинаться с разминки. Она разогреет мышцы и суставы, уменьшит вероятность травм и подготовит организм к нагрузкам.

Оптимальная разминка перед бегом включает разминку суставов (круговые движения в коленях, плечах, шее, голеностопах и т.д.) и динамическую растяжку.

Не забывайте разминаться перед каждым занятием, этим нельзя пренебрегать. Новички часто забывают о разминке, что порой приводит к мышечным и другого типа травмам.

В свою очередь я предлагаю рассмотреть 9 упражнений, которые являются основными и используются бегунами по всему миру. Это своеобразная база, которую должен знать каждый бегун, нацеленный на результат в беге, в тренировках [2,3].

Бег с высоким подниманием колен – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках, происходит дополнительное воздействие на мышцы голени (рис.1).



Рис.1

Это упражнение поможет исправить распространенную ошибку, когда бедро поднимается недостаточно высоко. Дополнительно спортсмен привыкает к бегу на носках, что важно для коротких и средних дистанций.

Выполнение:

Выполняя упражнение, следите за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колени

поднимается до высоты, при которой образует прямую линию с тазом или немного выше. При выполнении акцент делается на технике движений и лишь потом на интенсивности.

Бег с захлестыванием голени – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен (рис.2).



Рис.2

Выполнение:

Руки работают как в предыдущем упражнении. Взгляд устремлен на 5-10 метров вперед. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнение выполняется без постановки пятки на поверхность (на носках). Необходимо следить за точностью движений и только потом увеличивать их частоту.

Перекаты с пятки на носок – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени (рис.3).



Рис.3

Выполнение:

Суть упражнения заключается в неспешном поочередном перекачивании с пятки на носок. При этом необходимо делать акцент на носке, стараясь подняться максимально высоко. Выполнять можно в

достаточно быстром темпе, но изначально обязательно “распробуйте” упражнение.

Многоскоки – это прыжки с ноги на ногу с акцентом на длину, которые призваны размять (а при длительном повторении укрепить) четырехглавую бедренную и трехглавую голенистоупную мышцы (рис.4).



Рис.4

Выполнение:

При отталкивании толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута в колене. Приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед. После отталкивания толчковая нога распрямляется, а маховая сгибается в коленном суставе. Руки работают аналогично бегу.

Подскоки – это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы (рис.5).



Рис.5

Выполнение:

Если перекаты с пятки на носок дались без особых трудностей, тогда освоить подскоки не составит никаких проблем. В сущности, выполняется такой же перекаат с пятки на носок, но движение заканчивается несильным отталкиванием вверх. Для лучшего толчка при постановке стопы необходимо слегка согнуть ногу в коленном суставе, что создаст эффект пружины.

Бег на прямых ногах является упражнением, которое может быть похоже на статическое в отношении мышц бедра и голени (рис.6).



Рис.6

Выполнение:

Руки согнуты в локтях и работают аналогично бегу. Бег происходит полностью на прямых ногах и с вытянутым носком. Постановка стопы осуществляется “плашмя”. Для эффективного продвижения необходимо выполнять максимально быстрое отталкивание толчковой ногой от поверхности.

Бег спиной вперед используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины (рис.7).



Рис.7

Выполнение:

Встаньте спиной к беговой дорожке. Согнув ногу отведите ее назад и поставьте на носок. Выполните отталкивание и повторите тоже другой ногой. Контролируйте силу отталкивания. Если выполнить слишком сильный толчок, то можно потерять равновесие и упасть. Во время

выполнения смотрите через левое и правое плечо для предотвращения столкновения с бегущим навстречу спортсменом.

Бег скрестным шагом включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп (рис.8).



Рис.8

Выполнение:

Упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед и в процессе выполнения остаются не подвижными, так как работают только туловище и ноги.

Встаньте боком к дорожке и выполните шаг левой в левую сторону, после чего правой ногой выполните движение за левую ногу. Далее выполните шаг левой в левую сторону, а затем шаг правой, но уже вперед левой ноги. Упражнение выполняется исключительно на носках.

Велосипед или **бег колесом** является особым упражнением в легкой атлетике, поскольку почти полностью соответствует движениям, которые происходят во время бега. Оно похоже на бег с подниманием колен, но в данном случае движения выполняются более длительный период, а высота колена выше (рис.9).



Рис.9

Выполнение:

Движения коленями выполняются также как при беге с высоким подниманием коленей, но с той разнице, что после достижения коленом

максимально высокой точки происходит вынос голени вперед. После выноса голени нога опускается на носок и загребающим движением выполняется следующее отталкивание. Движения руками полностью соответствуют в технике бега.

Приведенные упражнения являются базовой составляющей, на основании которой строится остальной тренировочный процесс. В целом, существует множество более узконаправленных упражнений, которые соответствуют исключительно конкретному виду спорта или дистанции.

Памятку по технике бега для начинающих заниматься легкой атлетикой, можно посмотреть в приложении 1.

Разработанный мной буклет для родителей школьников, желающих заниматься легкой атлетикой, предлагаю в приложении 2.

Заключение

За семь лет регулярных занятий таким видом спорта, как легкая атлетика, у меня сформировала убежденность в том, что легкая атлетика считается одним из самых полезных видов спорта для подростков. Она способствует развитию физических качеств, повышает физическую активность и укрепляет здоровье. Кроме того, занятия легкой атлетикой действительно влияют на эмоциональное благополучие, помогая справляться со стрессом, развивать самодисциплину и укреплять дружеские связи.

Участие в соревнованиях также способствует развитию таких важных навыков, как уверенность в себе и самодисциплина. Подростки учатся достигать поставленных целей, преодолевать трудности и развивать настойчивость, что благоприятно сказывается на их самооценке и самопринятии.

Таким образом, выдвинутая мной гипотеза: правильно подобранный комплекс упражнений формирует физическую выносливость, мотивирует заниматься легкой атлетикой и способствует нормальному физическому развитию подростка подтверждается на моем личном примере и примере тех ребят, которые пришли в секцию легкой атлетики в этом учебном году.

Тренеры по лёгкой атлетике востребованы в детско-юношеских спортивных школах не только города Полевского, их ждут в профессиональных спортивных клубах, федерациях лёгкой атлетики и центрах олимпийской подготовки. Также вакансии для специалистов открыты в общеобразовательных учреждениях, где развивают любительский и студенческий спорт, а также фитнес-центрах.

Тренеру по легкой атлетике, как и любому другому тренеру, нужно получить образование. По профстандарту это может быть среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

Я считаю, что быть тренером — это один из правильных профориентационных выборов для меня. Я готова приобрести необходимые знания и навыки, и я уверена, что смогу оказать положительное влияние в этой области. Я смотивирована перспективой помочь разным людям полностью раскрыть свой потенциал и внести позитивные изменения в свою жизнь, и я с нетерпением жду этой возможности.

Список литературы

1. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998
2. Бернштейн Н. А., О построении движений, М., 1997
3. Фруктов А. Л., Спортивная ходьба, М., 2000
4. Лёгкая атлетика, под ред. Д. П. Маркова и Н. Г. Озолина, М, 1999.
5. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В.Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов. 1999.
6. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С.Хоменкова . -2002.
7. Исаев А.А. Если хочешь быть здоров: Сборник. - М.: Физкультура и спорт, 1988
8. Коробейников Н.К. Физическое воспитание. - М.: «Высшая школа», 1989
9. Мильнер Е.Г. Выбираю бег! - М.: Физкультура и спорт, 1984
10. Озолин Н.Г., Марков Д.П. Легкая атлетика. Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1972
11. Шедченко А.К. Бег для всех: Сборник. - М.: Физкультура и спорт, 1984

Интернет-источники:

<https://club-sovetov.ru/hranenie-produktov/pol-za-legkoy-atletiki-dlya-podrostkov/>
<https://после-уроков.рф/rol-zanjatij-legkoj-atletikoj-v-razvitii-rebenka/>
<https://ru.wikipedia.org/wiki/>
<https://rekvizit.info/blogs/legkaya-atletika-dlya-detej/>
<https://s-a-r.ru/2020/07/13/razvitie-sportivnoj-industrii-v-rossii-zavisit-ot-kadrov/>
<https://www.kp.ru/edu/rabota/professiya-trener/>
<https://eburg.ucheba.ru/for-abiturients/college/fizkultura-and-sport>

Техника бега для начинающих

ЧТОБЫ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ

- ✓ Бег улучшает работу сердечно-сосудистой системы, лёгких
- ✓ Повышает жизненный тонус, настроение
- ✓ Способствует поддержанию хорошей спортивной формы
- ✓ Укрепляет иммунитет



Всего 1 час бега в неделю при среднем пульсе (90–100 ударов в минуту) продлевает жизнь на 5–7 лет.

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ



- Если тренировка длится до 1 часа, воду можно с собой не брать.
- Пьём до начала занятий и после.
- Стараемся не утомляться, дышим свободно, пульс не должен превышать 100 ударов в минуту.

