

Программный материал по теоретической подготовке.

- Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
- Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
- Единая всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
- Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.
- Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.
- Организационная структура и управление физкультурным движением в России.
- Краткая характеристика международных связей российских легкоатлетов. Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.
- Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
- Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912г. Развитие легкой атлетики в СССР. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в первенстве Европы и мира, Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).
- Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в

процессе занятий легкой атлетикой. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой.
- Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
- Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.
- Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой (многоборье).
- Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.
- Особенности тренировочного процесса в многоборье. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.
- Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).
- Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
- Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).
- Физиологические основы спортивной тренировки в многоборье. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и

работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Утомление, как временное нарушение координации функций организма. Методы и средства предупреждения утомления.