***Рекомендации родителям, отдающим ребенка в легкую атлетику***

Уважаемые родители! Представляем вам рекомендации, позволяющие составить первоначальное представление о секции легкой атлетики.

Все родители знают, что занятия спортом не только укрепляют здоровье ребенка, но и помогают развить у него такие черты характера, как целеустремленность, усидчивость, уверенность в собственных силах. Однако не всегда благие намерения родителей определить чадо в спортивную секцию совпадают с желанием ребенка.

Если ваш ребенок не проявляет к спорту никакого интереса и целыми днями сидит, уткнувшись в телевизор или компьютер, ему бесполезно читать нотации о том, что это вредно для здоровья, и он вырастет хилым. Лучше покажите ему на собственном примере преимущества активного отдыха.

***Условия приёма. Этапы и последовательность обучения в секции легкой атлетики.***

При поступлении в секцию необходимо предоставить заявление родителей (законных представителей) на имя директора и медицинскую справку о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний.

Чтобы попасть на отделение легкой атлетики, совсем не важно обладать необходимыми физическими данными, мы принимаем всех желающих. Самое главное - не иметь противопоказаний к спортивным нагрузкам со стороны здоровья, т.е. проблем с костно-мышечной, сердечно-сосудистой системами, аллергии.

*Спортивно-оздоровительный этап*. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-21 год.

*Этап начальной подготовки* (1,2,3 год). Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом тапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся в возрасте 9лет. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники легкой атлетике, выполнение контрольных нормативов.

***Учебно – тренировочный этап***.

Задача этапа-Привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта.Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта.

Содержание деятельности по программе отделения легкой атлетике предполагает тренировочные занятия, отборочные соревнования:

первенство ДЮСШ по легкой атлетики; открытое первенство по легкой атлетики в г. Анжеро-Судженск; областные соревнования по легкоатлетическому четырехборью «Шиповка юных». г. Кемерово.

***Что должны знать родители юного спортсмена.***

- Прием пищи как минимум за час до тренировки.

- Во время тренировки пусть у него будет при себе бутылка с обычной питьевой водой.

- После тренировки можно съесть что-то легкое, а обильный прием пищи отложить на час-два после занятий.

- Одевайте ребенка по погоде.

- После легкого ОРЗ занятия можно начинать фактически сразу — на усмотрение родителей, после тяжелой болезни по рекомендации врача.

- Если у ребенка постоянные проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь со специалистами о пользе занятий.

- До 16 лет нельзя работать над развитием максимальной мышечной силы. Силовой тренинг допускается только после приобретения детьми и подростками соответствующей физической формы и освоения техники выполнения упражнений.

***Рекомендации составила тренер-преподаватель: Петрова Т.С.***