

**Пояснительная записка**

Программа для ДЮСШ по легкой атлетике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН. Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей 6-18 лет.

Данная программа разработана с учётом принципов доступности, индивидуализации и результативности. Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

***Проблема*** здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

***Актуальность*** данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

***Цель*** дополнительной образовательной программы: Создание условий для развития физических качеств, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

«Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике» - является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, является государственным документом тренировочной и воспитательной работы.

Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с всё большим количеством детей, дошкольного и младшего школьного возраста, желающих заниматься легкой атлетикой, так же школьников старшего возраста, не прошедших отбор в группы тренировочного этапа.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей школьного возраста.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы.

**Цель программы**: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

* привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
* развить у занимающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
* сформировать начальную спортивную подготовку;
* привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
* воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста (6-18 лет), уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.

При наборе в группу принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. Отсев осуществляется в течение учебного года.

Учебный план, рассчитанный на 46 рабочих недель, в котором предусматривается расписание тренировочных занятий, тренировочные занятия по предметным областям, самостоятельная работа учащихся, промежуточная аттестация.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной образовательной программы от 6 до 18 лет. Срок реализации программы весь период.

Весь учебный материал излагается по годам обучения, что позволяет тренеру - преподавателю дать единое направление в тренировочном процессе. В процессе обучения решаются определенные задачи.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития и функциональной подготовленности.

2. Овладение основами техники базовых упражнений.

3. Повышение уровня общей физической подготовленности.

4. Привитие интереса к занятиям спортом.

5. Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.

6. Приобретение соревновательного опыта.

7. Достижение первых спортивных результатов.

8. Воспитание дисциплинированности, настойчивости, целеустремлённости, смелости, воли, решительности и самодисциплины.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия; самостоятельная работа учащихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы; просмотры учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях).

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительности 45 минут или 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

|  |  |
| --- | --- |
| - обязательный комплекс упражнений (в разминке) | 2-5 мин. |
| - элементы акробатики | 6-10 мин. |
| - игры с элементами бега | 4-7 мин. |
| - освоение специальных беговых упражнений | 6-10 мин. |
| - подводящие упражнения для метания, прыжков и т.д. | 6-18 мин. |

Оставшееся время тренировки может быть использовано на изучение закрепление и совершенствование элементов техники легкой атлетики.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, но которым не противопоказанны занятия легкой атлетикой.

В связи с тенденцией к многоразовым занятиям в неделю возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешима путём увеличения плотности занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в спортивно-оздоровительных группах по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим и тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и рационального распределения их свободного времени, а так же формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам и приспособления к специфике спортивного образа жизни. Такой подход к организации тренировочных занятий требует серьёзно отнестись к разработке схем домашних заданий первой (утренней) и других самостоятельных тренировок.

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений. В связи с этим формы занятий, их построение в спортивно-оздоровительных группах должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого тренировочного занятия. Разминка должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеразвивающие упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений.

Примерная схема разминки:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений (5-10 мин.);

2. Специальные беговые упражнения (5-10 мин.);

3. Игры и эстафеты (10-15 мин.);

4. Освоение беговых упражнений (5-10 мин.);

**Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Возраст для  зачисления | Год  обучения | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Количество занятий в неделю | Количество  часов в год (макс.) |
| СО | (6-18) лет | (весь  период) | 10 | 15 | 6 | 3 | 276 |

**Ожидаемые результаты:**

В процессе обучения ожидается что:

1. Обучающийся научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств,

2. Овладеет техникой базовых упражнений легкой атлетики,

3. Обучающийся будет меньше болеть, станет более дисциплинированным,

4. Приобретет интерес к систематическим занятиям спортом.

5. Обучающийся будет выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме заданном программой,

6. Выработает настойчивость и самодисциплину,

7. Получит соревновательный опыт,

8. Улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества,

9. Усилит волю, смелость и решительность,

10. Приобретёт интерес к занятиям спортом,

11. Приобретёт необходимые спортсмену психологические качества.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы кроме внутренних соревнований, учащиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

**Соотношение объемов обучения по предметным областям**

**по отношению к общему объему учебного плана**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел образовательной деятельности | % от общего  количества часов в год |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 44 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 |
| 4 | Техническая подготовка | 20 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 2 |
| ИТОГО: | | **100** |

**Примерный учебно-тематический план на 46 недель**

**(СОГ -3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел образовательной деятельности | Количество часов | | | | |
|  |  | теория | | практика | | всего |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 6 | |  | |  |
| 2 | Общая физическая подготовка |  | | 98 | |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка |  | | 24 | |  |
| 4 | Контрольно-переводные испытания |  | | 2 | |  |
| 5 | Врачебный контроль |  | | 2 | |  |
| 6 | Контрольные классификационные соревнования, тестирование |  | | 6 | |  |
| 6 | Количество часов в неделю |  | 4 | | |  |
| 7 | Количество тренировок в неделю |  | | | 2-3 |  |
| ИТОГО: | | **6** | | **132** | | **138** |

**Примерный учебно-тематический план на 46 недель**

**(СОГ -6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел образовательной деятельности | Количество часов | | | |
|  |  | теория | практика | | всего |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 12 |  | |  |
| 2 | Общая физическая подготовка |  | 196 | |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка |  | 48 | |  |
| 4 | Контрольно-переводные испытания |  | 4 | |  |
| 5 | Врачебный контроль |  | 4 | |  |
| 6 | Контрольные классификационные соревнования, тестирование |  | 12 | |  |
| 6 | Количество часов в неделю |  | 4 | |  |
| 7 | Количество тренировок в неделю |  | 2-3 | |  |
| ИТОГО: | | **12** | 264 | **276** | |

**Примерный развернутый учебно-тематический план по легкой атлетике СОЭ (3/6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | | | Всего | В том числе | |
| теория | практика |
| **1** | **Теоретическая подготовка:**  Физическая культура и спорт в России;  Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена;  Гигиена, закаливание, питание и режим легкоатлетов;  Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях;  Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж;  Основы техники и тактики;  Моральная и психологическая подготовка;  Физическая подготовка;  Правила соревнований по легкой атлетике, планирование, организация и проведение соревнований;  Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой | | **6/12** | **6/12** |  |
| **2** | **Общая и специальная физическая подготовка:**  Строевые и порядковые упражнения;  Упражнения без предметов;  Упражнения с предметами;  Упражнения на гимнастических снарядах. | | **98/196** |  | **98/196** |
| **3** | Специально-подготовительные упражнения;  Имитационные упражнения;  Упражнения в ходьбе;  Упражнения в беге;  Специализированные игровые комплексы. | | **24/48** |  | **24/48** |
| **4** | Врачебный контроль | | **2/4** |  |  |
| **5** | Контрольные классификационные соревнования, тестирование | | **6/12** |  | **6/12** |
| **6** | **Переводные испытания**  Динамика роста физических показателей | | **2/4** |  | **2/4** |
|  | **Всего часов на 46 учебных недели** | | **138/276** | **6/12** | **132/264** |
| **В период активного отдыха по индивидуальным**  **планам (6 недель)** |  | |  |  |

**4. Содержание программы**

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

***Тема: История развития легкой атлетики.***

* Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
* История развития легкой атлетики.
* Легкая атлетика - как вид спорта.(история)
* Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
* Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
* Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
* Исторический очерк развития легкой атлетики
* Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)

***Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.***

* Понятие о гигиене и санитарии.
* Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
* Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
* Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
* Понятие о гигиене и санитарии.
* Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
* Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
* Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.
* Понятие о гигиене и санитарии. Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.
  + Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

***Тема: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения***

* + Санитарные требования к спортивному залу.
  + Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
  + Правильный отбор инвентаря
  + Санитарные требования к спортивному залу.
  + Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
  + Правильный отбор инвентаря
  + Санитарные требования к спортивному залу.
  + Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
  + Правильный отбор инвентаря

***Тема: Самоконтроль***

* Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
* Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.
* Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
* Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.
* Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.
* Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

***Тема: Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.***

* + Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).
  + Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

**Практическая подготовка.**

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков необходимых в легкой атлетике. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения видов легкой атлетики.

**Общая физическая подготовка**

* + Строевая подготовка.
  + Повороты, перестроения, размыкание.
  + Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
  + Подвижные игры, эстафеты, бег.
  + Метания, прыжки.
  + Основы акробатики.
  + Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.
  + Упражнения для увеличения гибкости.

**Развитие выносливости**

* + Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
  + Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.
  + Подвижные спортивные игры.

**Развитие ловкости /координационная подготовка/**

* Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
* Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
* Подвижные и спортивные игры.

**Развитие гибкости**

* Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

**Специальная физическая подготовка.**

* Специальные беговые упражнения на месте и в движении.
* Специальные прыжковые упражнения на месте в движении.
* Специальные упражнения на тренажёрах(для развития силы, скоростно – силовых
* качеств, быстроты, выносливости).
* Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.
* Специальные упражнения в парах (с партнёром).

Обучение и совершенствование техники. В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

• бег на короткие, средние и длинные дистанции

• барьерный бег

• прыжки в длину

• прыжки в высоту

• прыжки с шестом

• толкание ядра

• метание копья (мяча)

На этом этапе необходимо:

• создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;

• научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;

• предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

• рассказ;

• показ;

• опробование.

**Рекомендации по планированию общей, специальной, технической и тактической физической подготовки**

Целью **общей физической подготовки (ОФП)** является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, гимнастической скамейке.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из- за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

***Упражнения для развития гибкости***: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

***Упражнения для развития силы:*** упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

***Упражнения для развития быстроты движения***: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

***Упражнения для развития выносливости***: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость - способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

***Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.***

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности

***Упражнения для развития силы:*** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине,

ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

***Упражнения для развития быстроты:*** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

***Упражнения для развития гибкости:*** общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

***Упражнения для комплексного развития качеств***: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

***Упражнения для развития ловкости:*** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

***Упражнения для развития координации***: (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

***Упражнения для развития способности к равновесию*** (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

***Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости*** (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

***Техническая подготовка легкоатлетов*** направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом.

***Участие в соревнованиях***

Участие в соревнованиях — не является обязательным условием для обучения по общеразвивающей программе.

***Другие виды спорта и подвижные игры***

Развитию волевых качеств и соревновательного азарта способствуют спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по дорожке стадиона на время.

***Психологическая подготовка.***

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности:

• трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

• трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

• трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

• трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе;

• трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, внезапное изменение расписания соревнований.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся - задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

• методы словесного воздействия – разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей;

• методы смешанного воздействия – выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательных действий.

В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь между самими волевыми качествами: активность и самостоятельность, целеустремлённость и инициативность, решительность и настойчивость, смелость и самообладание, уверенность в своих силах.

***Контрольные нормативные требования***

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

• Текущей оценки усвоения изучаемого материала

• Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и

• Индивидуальных игровых показателей

• Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

***Цель:***

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся

СОГ.

***Задачи:***

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

**Программа тестирования:**

• Бег 30м.- с высокого старта, сек.

• Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводиться на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

• Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

• Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

• Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.

***Время и сроки проведения испытаний:***

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

**ДЕВУШКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **оценка** | **Возраст** | | | | | | | | | |
| **6-8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| 1 | Бег 30 метров, сек | **5**  **4**  **3** | 7,0  7,5  8,1 | 6,0  6,5  7,0 | 5,8  6,3  6,8 | 5,6  6,1  6,6 | 5,4  5,9  6,4 | 5,2  5,7  6,2 | 5,0  5,5  6,0 | 4,8  5,3  5,8 | 4,6  5,1  5,6 | 4,5  5,0  5,5 |
| 2 | Прыжок в длину, см | **5**  **4**  **3** | 150  140  130 | 160  150  140 | 170  160  150 | 180  170  180 | 190  180  170 | 200  190  180 | 210  200  190 | 220  210  200 | 230  220 | 235  225 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Челночный бег  3 х 10 м, сек | **5**  **4**  **3** | 8,6  9,0  9,4 | 8,4  8,8  9,2 | 8,0  8,4  8,8 | 7,7  8,1  8,5 | 7,5  7,9  8,3 | 7,3  7,7  8,1 | 7,2  7,6  8,0 | 7,0  7,4  7,8 | 6,8  7,2  7,6 | 6,6  7,0  7,4 |
| 4 | Складка за 30 сек, кол-во раз | **5**  **4**  **3** | 10  8  6 | 12  10  8 | 14  12  10 | 16  14  12 | 18  16  14 | 20  18  16 | 22  20  18 | 24  22  20 | 26  24  22 | 28  26  24 |

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **оценка** | **ВОЗРАСТ** | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | **6-8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | |
| 1 | Бег 30 метров, сек | **5**  **4**  **3** | | 6,5  7,0  7,5 | 6,2  6,7  7,2 | 5,9  6,4  6,8 | 5,6  6,1  6,6 | 5,3  5,8  6,3 | 5,0  5,5  6,0 | 4,7  5,2  5,8 | 4,4  4,9  5,4 | 4,2  4,7  5,2 | 4,0  4,5  5,0 |
| 2 | Прыжок в длину, см | **5**  **4**  **3** | | 160  150  140 | 170  160  150 | 180  170  160 | 190  180  170 | 200  190  180 | 210  200  190 | 220  210  200 | 230  220  210 | 240  230  220 | 250  240  230 |
| 3 | Челночный бег  3 х 10 м, сек | **5**  **4**  **3** | | 8,1  8,4  8,8 | 7,9  8,3  8,7 | 7,7  8,1  8,5 | 7,5  7,9  8,3 | 7,3  7,7  8,1 | 7,1  7,5  7,9 | 7,0  7,4  7,8 | 6,8  7,2  7,6 | 6,6  7,0  7,4 | 6,5  6,9  7,3 |
| 4 | Подтягивание, кол-во раз | **5**  **4**  **3** | | 6  4  2 | 8  6  4 | 10  8  6 | 12  10  8 | 14  12  10 | 16  14  12 | 18  16  14 | 20  18  16 | 22  20  18 | 24  22  20 |

Обучающиеся, прошедшие подготовку, освоившие программу на этапе СО и соответствующие возрасту, могут быть переведены на обучение по предпрофессиональной программе на этапе начальной подготовки 1-3 года обучения, при условии сдачи ними нормативов по ОФП, соответствующим данному этапу.

**5. Методическое обеспечение.**

Основной формой занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

* использование общепедагогических (дидактических) принципов воспи-тывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
* объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
* поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
* моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование занимающихся производится 1 раз в год. Настоящие Методические рекомендации подготовлены с целью оказания методической помощи тренерам-преподавателям, осуществляющим учебно-тренировочный процесс, в организации спортивной подготовки.

**Требования к результатам освоения программы**

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

* улучшение состояния здоровья обучающихся;
* регулярность посещения ими тренировочных занятий;
* гармоничное развитие обучающихся;
* уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст (лет)** | **Задачи физического воспитания обучающихся направлены:** |
| ***8-10*** | - на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;  - овладение школой движений;  - развитие координационных и кондиционных способностей;  - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;  - выработку представлений об основных видах спорта;  - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. |
| ***11-15*** | - на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;  - на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации, на здоровый образ жизни;  - на обучение основам базовых видов двигательных действий;  - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;  - на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;  - на углубленное представление об основных видах спорта;  - на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;  - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;  - на содействие развития психических процессов и обучение |

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | | | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
| *7-8* | | *8-9* | | *9-10* | *10-11* | | *11-12* | | *12-13* | | *13-14* | | *14-15* | *15-16* | *16-17* |
| **Силовые** | Собственно-силовые способности | |  | |  | |  | *Д* | | *Д* | |  | | *М* | |  |  | *МД* |
| Скоростно-силовые способности | |  | |  | | *Д* | *М* | |  | | | *Д* | *Д* | | *М* | *М* |  | |
| **Скоростные** | Частота движения | *М Д* | | *Д М* | |  | | | *Д* | |  | | *М* |  | |  |  |  | | |
| Скоростно-одиночного  движения |  | |  | | *Д М* | | |  | |  | |  | *М* | | *М* |  |  | | |
| Время двигательной реакции |  | |  | |  | | | *Д* | | *М* | |  |  |  | | *М* |  | | |
| **Выносливость** | Статический режим | *Д* | |  | | *Д* | | | *Д* | | *Д* | |  | *М* | | *М* |  |  | | |
| Динамический режим |  | |  | | *Д* | | | *Д* | | *М Д* | | *М* |  | |  | *М* |  | | |
| Зона максимальной интенсивности |  | |  | |  | | | *Д* | |  | |  | *Д* | | *М* | *М* |  | | |
| Зона субмаксимальной интенсивности |  | |  | | *Д* | | | *М* | |  | |  | *Д* | |  | *М* | *М* | | |
| Зона большой интенсивности |  | | *М* | | *МД* | | | *МД* | | *Д* | |  | *Д* | |  | *М* | *М* | | |
| Зона умеренной интенсивности |  | | *МД* | |  | | | *М* | |  | |  |  | | *М* | *М* |  | | |
| **Координационные** | Простые координации | *МД* | | *МД* | |  | | |  | |  | | *Д* |  | | *М* |  |  | | |
| Сложные координации |  | |  | | *Д* | | | *М* | |  | | *Д* |  | | *М* |  |  | | |
| Равновесие | *Д* | |  | | *Д* | | |  | | *Д* | |  |  | | *М* |  |  | | |
| Точность движения |  | | *МД* | |  | | |  | |  | | *Д* |  | | *М* |  |  | | |
| Гибкость | *Д* | | *МД* | | *Д* | | |  | | *Д* | | *МД* |  | | *Д* |  | *Д* | | |

**М – мальчики, Д – девочки, М Д - мальчики и девочки**

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

***Ростовые и весовые показатели****.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

***Сила****.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

***Быстрота****.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

***Скоростно-силовые качества****.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

***Выносливость****.* Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

***Анаэробно-гликолитические возможности*** имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим, дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатин фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

***Гибкость****.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

***Координационные способности*** развиваются наиболее интенсивно с 9- 10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости.

**Требования техники безопасности в процессе реализации**

**Программы.**

**Общие требования безопасности:** В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

**На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:**

* значительные статические мышечные усилия; неточное, не координированное выполнение упражнений; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки;
* для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
* о каждом несчастном случае во время занятий тренер -преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
* в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
* обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается, дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
* знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

**Требования безопасности перед началом занятий:**

* + спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
  + перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта;
  + освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;
  + все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
  + за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;
  + перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

**Требования безопасности во время занятий:**

* + занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,
  + занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
  + тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
  + для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;
  + на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
  + выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения. Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

**Требования безопасности по окончании занятия:**

* + после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
  + проветрить спортивный зал;
  + по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
  + проверить противопожарное состояние спортивного зала
  + выключить свет.

**6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.

2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.

3. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборок высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс. ...канд.-пед. наук. - М., 1990. - 23 с.

4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

б. КалюдаВ.И, ЧеркашинВ.П. Многолетняя подготовка спортсменок в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.

7. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. - СПб., 1993. - 48 с.

8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.

10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.

11. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.

12. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.

13. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.

14. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.

15. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. - К.: Виша школа, 1987. - С 229-231.

16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.