ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивно-оздоровительной группы составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Москва, 2009 год».

Использованы разделы примерной программы:

Организационно-методические указания

Нормативная часть

Контрольно-нормативные требования

Программный материал для практических занятий

Теоретическая подготовка

Воспитательная работа

Восстановительные мероприятия

Медико-биологический контроль

Изменены учебный план-график и план годичного цикла подготовки с учетом условий проведения тренировочных занятий.

Программа рассчитана для спортивно-оздоровительных групп для детей 9-15 лет. Срок реализации программы весь период.

Тренировочные занятия планируется проводить 3 раза в неделю по 2 академических часа за тренировку.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей родины.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1) Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.

2) Подготовка квалифицированных спортсменов.

3) Теоретическая подготовка с основами педагогики,  
биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физической  
культуры.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональ­ная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответству­ющие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортив­ной специализации на последующих этапах;

соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагру­зок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спорт­сменов;

учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Основными задачами для юных спортсменов в спортивно-оздоровительной группе станут:

- укрепление здоровья;

- улучшение физического развития;

- овладение основами техники выполнения упражнений;

* разносторонняя физическая подготовленность;
* выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;

- воспитание черт характера.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети 9-15 летнего возраста  
общеобразовательных школ, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний.

Ожидаемые результаты по выполнению данной программы являются:

* уменьшение заболеваемости детей
* повышение физического развития
* появление интереса к тренировочным занятиям

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК СОГ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятий | Часы | Период тренировок (месяцы) | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | |  |
| 1 | Теория | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 2 | ОФП | 100 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 5 | 5 | |
| 3 | СФП | 60 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | |
| 4 | ТТП | 30 | 5 | 6 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 5 | |
| 5  Медосмотр | | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 6  Участие в соревнованиях | | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |
| 7  Контрольные испытания | | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | |
|  | Всего часов: | 204 | 22 | 23 | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 22 | 23 | |

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

1. Теоретическая подготовка
   1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о развитии физической культуры и спорта в России.

* порядок и содержание работы в спортивно-оздоровительных группах;
* значение зимних видов спорта, борьбы и спортивных игр в жизни народов Севера;
* эволюция спортивного снаряжения;
* Популярность различных видов спорта в России;
* Крупнейшие всероссийские и международные соревнования;
* Соревнования для юных спортсменов, выполнение контрольных упражнений;
  1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях
* поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии;
* поведение в спортивном зале и на спортивной площадке;
* правила обращения и ухода за инвентарём;
* подготовка спортивного инвентаря к занятиям;
* особенности спортивной одежды при различных погодных условиях;
  1. Предупреждение употребления негативных веществ;
* профилактические беседы о вреде табака, алкоголя, наркотиков;

1.4.Врачебный контроль и самоконтроль;

* значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии
* критерии самоконтроля. Подсчёт пульса.
  1. Гигиена, закаливание, режим дня и питание .
* личная гигиена спортсмена;
* гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена;
* значение и способы закаливания;
* составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий
* значение медицинского осмотра;
  1. Влияние физических упражнений на организм;
* краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма;
  1. Основы личной безопасности и профилактика травматизма;
* значение разминки;
* техника страховки;
* техника падения;
* техника различных видов спорта, правила соревнований.

1. **Практическая подготовка**

**2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

* Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
* Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
* Из положения виса на гимнастической стенке подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
* Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставыах;

*Строевые упражнения*

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчёт, рапорт, приветствия, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

*Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.*

Выполняются в условиях различной опоры ( твёрдой, мягкой, воздушной, водной) и разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе спортивная.

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

*Прыжки*

В длину, в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперёд, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, прыжки вверх на опору.

*Переползания*

На скамейке вперёд, назад, на животе вперёд. Назад, в стороны, боком, на руках в положении лёжа на спине, ногами вперёд. Назад, лёжа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

*Упражнения без предметов:*

Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх; круговые вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперёд, назад, в сторону;

Повороты головы и туловища.

*Комплексы утренней гигиенической гимнастики.*

*Упражнения с предметами:*

Скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, теннисными мячами .

*Упражнения на гимнастических снарядах и тренажёрах:* на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Акробатические упражнения*

Кувырки вперёд и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полёт в длину. В высоту, через препятствие (манекен, стул и т.д.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стоки на руках; перевороты вперёд, боком; подъём разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперёд с разбега;

*Метания*

Теннисного мяча, набивного мяча вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

*Спортивные игры*

Баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

*Подвижные игры и эстафеты*

С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

* 1. **Техническая подготовка (ТТМ)**

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Обучающиеся должны овладеть основами техники и тактики различных спортивных упражнений , приёмов и действий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

ПРОГРАММЫ

**1. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста (7-10 лет)**

Младший школьный возраст - наиболее активный период в формировании

двигательной координации ребёнка. В этот период :

* закладываются основы культуры движений,
* успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения,
* приобретаются новые двигательные навыки.

Однако при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определённую осторожность: у ребёнка этого возраста, с одной стороны, ещё не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой - круто изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учёбы в школе.

Поэтому :

* следует ограничивать применение силовых упражнений,
* тренировочных нагрузок на выносливость,
* строго контролировать длительность занятий

Установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере путём осознания, продуманного освоения техники.

Поэтому в этом возрасте обучение целостному упражнению имеет больший успех, чем разучивание его по деталям. Дети почти самостоятельно, только понаблюдав за тем как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств ребёнка демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, прирост которого в этот период начинает замедляться.

Таким образом, возраст от 7 до 10 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей.

Важно подчеркнуть, что наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребёнка в этот период является :

* формирование личностного отношения его к тренировке,
* воспитание у него активной позиции по отношению к своему здоровью,
* крепости тела и закалке

Пример родителей и близких ребёнку людей будет самым главным стимулом для приобретения устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Родителям необходимо помнить, что физическая активность человека, как основной элемент его физической культуры, формируется в своих главных социальных, психологических и биологических компонентах именно в этот, ключевой для развития моторики, период жизни ребёнка, и не надо жалеть ни сил, ни времени для правильного физического воспитания детей.

1. **Особенности физического развития школьников среднего возраста**

**(11-14 лет)**

Подростковый возраст - один из самых ответственных периодов в формировании основ физической культуры школьника. Это критический период как в социальном, так и в биологическом отношении, поскольку именно в этом возрасте завершается биологическое созревание человека и наступает социальное взросление личности.

В этом возрасте:

* окончательно формируются «взрослые» мышечные координации
* складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений
* выявляется круг двигательных предпочтений
* предрасположенность к занятиям тем или иным видом спорта

Серьёзные изменения происходят и в психике подростка. Заметен рост самосознания, развитие процессов мышления, возрастание способности к абстрагированию. Быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает её роль в образовании новых навыков и умений.

Поэтому при обучении подростков физическим упражнениям большое значение приобретает рассказ, объяснение со стороны обучающего и осмысление со стороны обучаемого. У подростка усиливается степень концентрациипроцессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится всё более эффективной, возрастает её контроль за эмоциями.

При осуществлении физического воспитания подростков необходимо учитывать некоторые особенности их физического развития.

* Чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что может сказаться на сбалансированности ритма роста разных звеньев тела ребенка.
* К серьезным негативным изменениям функций различных органов и систем могут привести нарушение осанки, если не осуществлять постоянный контроль за позой подростка и не обеспечивать укрепление мышц живота и спины.
* При действии очень сильных или слишком монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение. Это следует учитывать при выполнении упражнений, связанных с проявлением выносливости.
* Необходимо чаще «переключать» внимание ребенка с одного упражнения на другое, разнообразить нагрузки, использовать игровые формы занятий.
* В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала, которые обеспечивают повышение уровня его *скоростных и скоростно-силовых способностей*.
* Не допустимы большие отягощения, не позволяющие выполнять быстрые движения.

***Средства***

***для развития силовых и скоростно-силовых качеств***

* бысрый бег
* прыжки
* метание легких снарядов
* темповые гимнастические упражнения
* темповое передвижение на велосипеде
* плавание
* спортивные и подвижные игры, требующие сноровки, быстроты реакции, быстроты движений и перемещений.

***В этом возрасте рекомендуются :***

* 3-х разовые еженедельные тренировки по 90 минут.
* Разминка и заключительная часть могут быть общего характера,
* в основной части, которая может длиться от 30 до 60 минут основное внимание следует уделить скоростным и скоростно-силовым упражнениям.
* Эти упражнения лучше выполнять сериями по несколько повторений одного и того же упражнения в каждой серии.
* Темп выполнения упражнений должен быть максимальным,
* пауза между повторениями и между сериями - достаточной для восстановления.
* Вся основная часть может быть проведена и в форме спортивной игры.
* Существенным элементом физической подготовки подростка являются соревновательные нагрузки.
* Соревнования должны быть более разнообразными, с тем чтобы предоставить ребёнку шанс на успех хотя бы в одном состязании.

Важно помнить о том , что на уровне решения задач по физическому воспитанию должны решаться и ***воспитательные задачи***:

* формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой.
* Закладка основ спортивного характера подростка
* Его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей
* Способности заставить себя делать то, что нужно, а не то, что хочется в данный момент.
* Не пасовать перед неудачами
* Настойчиво трудится для достижения поставленных целей

1. **Особенности физического развития старших школьников (15-18 лет)**

Для возрастного развития старших школьников характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Наиболее интенсивны

* рост силовых показателей,
* выносливости
* и совершенствование двигательных координаций.

*Физическое воспитание юношей и девушек 15-18 лет направлено на*:

* Закрепление мотиваций к повседневному физическому совершенствованию;
* Формирование гражданского отношения к своему здоровью и физической подготовленности;
* Освоения здорового образа жизни.

В этот период завершается развитие центральной нервной системы. Результатом этого процесса оказывается достижение высокого уровня совершенства анализаторно-интегративной деятельности коры головного мозга. Возрастает подвижность нервных процессов. Возбуждение по - прежнему несколько преобладает над торможением. Развитие второй сигнальной системы достигает очень высокого уровня.

Значительные изменения происходят и в психической деятельности.

Для этого возраста характерны:

* стремление к неординарным поступкам,
* жажда состязаний,
* тяга к творчеству,
* формирование характера,
* стабилизируется круг и характер интересов.

Главная задача не опоздать с формированием физического потенциала.

* Развитие силовых качеств;
* Повышение уровня выносливости;
* Совершенствование техники выполнения физических упражнений
* Освоение новых видов движений и действий.

Поэтому программа физической активности старших школьников должна быть насыщенной и разнообразной. Наиболее целесообразно в этот период занятие одновременно несколькими видами спорта ( возможно с сезонной их сменой).

Тренироваться необходимо 3 раза в неделю. Продолжительность занятий

90 минут. Каждое из заданий должно быть выполнено 10-12 раз. Это необходимая нагрузка для получения тренировочного эффекта.

Для общего физического развития в этом возрасте очень полезно:

* ходить в туристические походы,
* участвовать в различных соревнованиях,
* заниматься спортивными играми (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, гандбол и др.).
* заниматься ритмической гимнастикой,
* заниматься народными и современными танцами.

Важное место в физическом воспитании юношей и девушек должно занять формирование знания о физической активности :

* знание основ теории физической тренировки,
* законов биомеханики движений,
* способов развития и совершенствования физического потенциала,
* медико-биологических основ тренировки и закаливания.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физической подготовленности детей младшего школьного возраста (7-10 лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатель | оценка | мальчики | Девочки |
| 1 | Бег 1000 м | Отл.  Хор.  Уд. | 5.20  5.30  5.40 | 5.30  5.45  6.00 |
| 2 | Пеший переход 5 км | Без учета времени | | |
| 3 | Лыжный переход 5 км |
| 4 | Пробег 5 км |
| 5 | Бег 60 м | Отл.  Хор.  Уд. | 11.0  11.5  12.0 | 11.5  12.0  12.5 |
| 6 | Отжимание в упоре на полу | Отл.  Хор.  Уд | 10  8  6 | 8  6  4 |
| 7 | Тройной роыжок с места | Отл.  Хор.  Уд | 4.80  4.60  4.50 | 4.60  4.40  4.20 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега | Отл.  Хор.  Уд | 2.90  2.80  2.70 | 2.80  2.70  2.60 |
| 9 | Метание теннисного мяча | Отл.  Хор.  Уд | 22  20  18 | 16  14  12 |

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физической подготовленности детей среднего школьного возраста (11-14 лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатель | оценка | мальчики | Девочки |
| 1 | Бег 1000 м | Отл.  Хор.  Уд. | 4.40 мин  4.50 мин  5.0 мин | 5.00 мин  5.10 мин.  5.20 мин. |
| 2 | Пеший переход 15км | Без учета времени | | |
| 3 | Лыжный переход 10 км |
| 4 | Велопробег 30 км |
| 5 | Бег 60 м | Отл.  Хор.  Уд. | 10.4  10.6  10.8 | 11.0  11.2  11.4 |
| 6 | Отжимание в упоре на полу | Отл.  Хор.  Уд | 22  20  18 | 12  10  8 |
| 7 | Тройной прыжок с места | Отл.  Хор.  Уд | 5.70  5.60  5.50 | 5.60  5.40  5.20 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега | Отл.  Хор.  Уд | 3.80  3.70  3.60 | 3.45  3.35  3.25 |
| 9 | Метание теннисного мяча | Отл.  Хор.  Уд | 25  22  20 | 20  18  16 |

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физической подготовленности детей старшего школьного возраста (15-18 лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатель | оценка | мальчики | Девочки |
| 1 | Бег 3000 м | Отл.  Хор.  Уд. | 12.50 мин.  13.00 мин.  13.10 мин. | . |
|  | Бег 2000 м. | Отл.  Хор.  Уд |  | 11.00 мин  11.10 мин.  11.20 мин |
| 2 | Пеший переход 20 км | Без учета времени | | |
| 3 | Лыжный переход 15км |
| 4 | Велопробег 50 км |
| 5 | Бег 100 м | Отл.  Хор.  Уд. | 14 сек.  15 сек.  16 сек. | 16 сек.  17 сек.  18 сек. |
| 6 | Отжимание в упоре на полу | Отл.  Хор.  Уд | 30  28  25 | 15  12  10 |
| 7 | Тройной прыжок с места | Отл.  Хор.  Уд | 6.70  6.60  6.50 | 5.50  5.40  5.30 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега | Отл.  Хор.  Уд | 4.00  3.80  3.70 | 3.50  3.40  3.30 |
| 9 | Метание теннисного мяча | Отл.  Хор.  Уд | 35  30  25 | 25  22  20 |

**Контрольные качественные**

**показатели уровня физической культуры обучающегося младшего школьного возраста**

1.Знание основных правил проведения самостоятельных тренировочных

занятий, приёмов элементарного контроля за своим самочувствием.

1. Содержания и назначения простейших закаливающих процедур.
2. Умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику.
3. Умение организовать подвижную игру со сверстниками.
4. Владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений.
5. Знание интересных фактов из истории спорта и примеров достижений в совершенствовании здоровья людей средствами физической культуры и спорта.
6. Знание основных событий в ДЮСШ, районе, республике.

**Контрольные качественные**

**показатели уровня физической культуры обучающегося среднего школьного возраста**

1.Знание основных правил тренировки и умение применять их при

организации самостоятельных занятий

2.Знание основных правил, приёмов и методов самоконтроля.

3.Владение широким кругом двигательных умений.

4. Систематическая физическая активность

5. Разносторонняя физическая подготовленность на уровне контрольных

упражнений.

6. Осведомлённость о текущих событиях в ДЮСШ, районе , республике.

7. Знание и умение показать комплекс упражнений скоростного и скоростно-

силового характера.

**Контрольные качественные**

**показатели уровня физической культуры обучающегося старшего школьного возраста**

1.Знание теоретических основ физической тренировки и умение применять их

на практике.

2. Знание медико-биологических основ физической тренировки и умение

применять их при диагностике своего состояния.

3.Умение анализировать технику физических и спортивных упражнений.

4.Владение двигательными умениями и навыками в пределах возрастных

контрольных упражнений.

5. Знание комплексов упражнений :

- общефизической направленности;

* развития силовых качеств;
* развития скоростно-силовых качеств;
* развития гибкости,
* профилактики нарушения осанки,
* развития выносливости
* владение технико-тактическими приёмами спортивных игр (не менее 3-х видов)
* владение основами техники передвижения на лыжах.
* владение основами техники борьбы.

6. Не курить, не употреблять алкоголь и другие наркотические вещества.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. - « Проблемы физического воспитания младших школьников», « Спортивный вектор здорового образа жизни»,

« Физическая культура для всех и для каждого»

1. Волков Л.В. - « Физические способности детей и подростков»
2. Кузнецова З.И. - «Критические периоды развития двигательных качеств школьников»
3. Матвеев Л.П. - «Основы спортивной тренировки»
4. Фарфель В.С. - « Развитие движений у детей школьного возраста.»
5. Харре Д. - «Учение о тренировке»