

Отдел образования администрации Волгодонского район  
Ростовской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
педагогического совета  
протокол от «12» 07 2023 г  
№ 4

УТВЕРЖАЮ  
директор МБУ ДО СШ  
В. Немченко  
приказ МБУ ДО СШ № 12 от 07 2023 г.  
№ 5



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»

Уровень программы: базовый  
Вид программы: модифицированная  
Уровень программы: разноуровневая  
Возраст детей: от 8- до 14 лет  
Срок реализации: 1 года  
Разработчик: тренер-преподаватель МБУ ДО СШ  
Китун Татьяна Яковлевна

Волгодонской р-н  
х. Морозов  
2023 год

## ПАСПОРТ

### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности (наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Волгодонской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности
Механизм финансирования (Муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Китун Татьяна Яковлевна
Краткое описание программы	Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Стартовый
Продолжительность освоения (объём)	72 часа
Возрастная категория	8– 14 лет
Цель программы	Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей

	<p>организма; освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.</p>
<p>Задачи программы</p>	<p><b>Образовательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;</li> <li>– обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</li> <li>– подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов, готовых к выполнению испытаний ВФСК «Готов к Труду и Обороне»;</li> <li>– формирование знаний правил соблюдения и технике безопасности.</li> </ul> <p><b>Развивающие задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение комплексов физических упражнений;</li> <li>– укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма.</li> <li>– развивать всестороннюю физическую подготовку.</li> </ul> <p><b>Воспитательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитание коллективизма и навыков совместной деятельности;</li> <li>– формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;</li> <li>– воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;</li> <li>– воспитание волевых, морально-стойких личностей.</li> </ul>

Ожидаемые результаты	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития легкой атлетики;</li> <li>- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;</li> <li>- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;</li> <li>- расширение знаний по вопросам правил соревнований;</li> <li>- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;</li> <li>- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;</li> <li>- иметь представление о технике бега на длинные дистанции, развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.</li> </ul>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Да
Возможность реализации в сетевой форме	Нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Да
Материально-техническая база	<p>Для реализации программы используются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкоатлетическая дорожка на стадионе;</li> <li>- яма для прыжков в длину;</li> <li>- регулирующие по высоте барьеры;</li> <li>- ядра, набивные мячи;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- спортивный зал;</li> <li>- гимнастические скамейки;</li> <li>- баскетбольные и волейбольные мячи.</li> </ul>

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	9
2.1 Учебный план.....	10
2.2 Календарный учебный график.....	11
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
3.1 Условия реализации программы .....	13
3.2 Формы контроля и аттестации.....	15
3.3 Планируемые результаты.....	16
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	17
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	23
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	25
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы- физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение первого уровня:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);

– Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242; Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ».

**Актуальность программы** состоит в том, чтобы максимально совместить физкультурно-спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития.

Данная программа предоставляет возможности детям приобщиться к активным занятиям хоккеем на траве, укрепить здоровье, получить социальную

практику общения в детском коллективе. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы по легкой атлетике.

**Новизна** данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная общеразвивающая программа состоит из трех модулей: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка».

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки не возрастает на всем протяжении обучения.

#### **Характеристика программы:**

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике предназначена для обучения детей 8-14 лет.

Программа соответствует федеральным стандартам подготовки; учитывает возрастные, индивидуальные и гендерные особенности обучающихся при занятиях легкой атлетикой. Тренировочные занятия в группе содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков.

Реализация программы направлена на физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков.

**Формы обучения.** Очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий, самостоятельная.

**Формы организации учебного занятия:**

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;
- антидопинговые мероприятия;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях;
- соревнования;
- открытое занятие

#### **Методы обучения:**

- словесный;
- наглядный;
- практически;
- объяснительно – иллюстративный.

**Основная цель программы:** развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

На стартовом уровне основными задачами являются: сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; обучение начальным техническим элементам.

Работа с детьми осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

#### **Образовательные задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов, готовых к выполнению испытаний ВФСК «Готов к Труд и Обороне»;
- формирование знаний правил соблюдения и технике безопасности.

#### **Развивающие задачи:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма.
- развивать всестороннюю физическую подготовку.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание коллективизма и навыков совместной деятельности;
- формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать инициативность, самостоятельность,



дисциплинированность, чувства ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

- воспитание волевых, морально-стойких личностей.

На спортивно – оздоровительном этапе программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития.

#### **Режим занятий.**

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации общеобразовательной программы, рассчитывается в академических часах (45 мин.) с учетом возрастных особенностей, 2 академических часа (90 мин.), с 10 минутным перерывом после каждого академического часа, общий срок реализации - 1 год.

Наполняемость тренировочных групп – не более 20 человек.

Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

#### **Формы проведения аттестации.**

Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях и показанных при этом индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовке, для чего два раза в год организуются специальные соревнования.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и спортивно массовых мероприятиях.

В результате достижения целей и задач, в том числе задач воспитательной работы формируются:

- понимание важности реализации своих потенциальных, функциональных и психофизических возможностей, готовность к профессиональному саморазвитию;
- бережное отношение к здоровью, физическому и психическому состоянию;
- понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима;
- понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2.1 Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов или тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9		Опрос, тесты.
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	История развития легкой атлетики. Правила соревнований.	2	1		
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1		
1.4	Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов	1	1		
1.5	Что такое допинг? Антидопинговые правила.	1	1		
1.6	Техника безопасности при работе в спортивном зале, на спортивной площадке	2	1		
2	Общая физическая подготовка	24		24	Контрольные нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	17		17	Контрольные нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	16		16	Контрольные упражнения
5	Медицинское обследование	1		1	Наличие справки
	Соревнования	4		4	Протоколы соревнований
6	Контрольные нормативы	2		2	Контрольные нормативы по ОФП, СФП
	<b>Итого часов:</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

### 2.3. Календарно- учебный график

Учебно-тренировочный процесс на всех этапах подготовки ведется в соответствии с годовым календарно - учебным графиком, рассчитанным на 36 рабочих недель.

Таблица 2

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы	Количество часов									Всего за год (ч.)
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
	<b>Теоретическая подготовка</b>										<b>9</b>
1	Вводное занятие.	1	1								
2	История развития легкой атлетики. Правила соревнований.			1					1		
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.							1			
4	Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов					1					
5	Что такое допинг? Антидопинговые правила.						1				
6	Техника безопасности при работе в спортивном зале, на спортивной площадке				1					1	
	<b>Практическая подготовка</b>										<b>63</b>
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24
2	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	17
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	2	1	15
4	Медицинское обследование	1									1
5	Соревнования				2				1	1	4
	Контрольные нормативы						1			1	2
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>72</b>

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Условия реализации

Особенностью данной программы является то, что она учитывает возрастные изменения, указывает на преемственность задач, средств и методов тренировки. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности обучающихся. Программа учитывает оснащённость спортивного зала и стадиона инвентарем, снарядами, а также возможности родителей и управления образования. В программе даны рекомендации по проведению психологической, восстановительной, медико-биологическому контролю и воспитательной работе.

Учебный год начинается 01 сентября 2013г., заканчивается 31 мая 2024г. и составляет 36 календарных недель. Тренировочный процесс в СШ ведётся тренером-преподавателем, в соответствии с годовым тренировочным планом, утвержденным директором образовательного учреждения.

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал, открытая площадка;
- спортивный инвентарь:
- легкоатлетическая дорожка на стадионе;
- яма для прыжков в длину
- Регулирующие по длине барьеры;
- набивные мячи;
- мяч баскетбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч футбольный;
- мячи теннисные;
- фишки;
- гимнастические маты
- скакалки;
- скамейка гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- обручи гимнастические.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Программа рассчитана на один учебный год. Весь учебный материал представлен тремя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

## Содержание программного материала

В программу включены три модуля:

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.

### Модуль «Теоретическая подготовка»

На начальном этапе подготовки необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего хоккеиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

**Цель модуля:** овладение знаниями теоретической базы по легкой атлетике.

**Задачи:**

1. Изучение правил поведения на занятиях и техники безопасности.
2. Формирование знаний об истории развития и современного состояния легкой атлетики.
3. Знание о строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре, двигательной активности, здоровом образе жизни.
4. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
5. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
6. Место для проведения занятий и соревнований по легкой атлетике.
7. Режим дня занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
8. Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов
9. Понятие допинг. Антидопинговые правила.

*Текущий контроль* осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса.

### Модуль «Общая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка направлена на формирование общих для всех видов спорта умений и навыков. Успех будущего спортсмена во многом зависит и от его силы, выносливости, скорости, ловкости.

Физическое развитие, атлетические качества хоккеиста определяют в значительной степени его возможности в исполнении любых технических действий. Крепкий, и сильный хоккеист сможет послать мяч с большей силой, сыграть корпусом с большим эффектом. Выносливый спортсмен выдержит высокий темп на протяжении всего матча. Также важны быстрота, ловкость и другие физические качества

**Цель:** Освоение двигательных умений и навыков при занятиях ОФП.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья.
2. Обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития.
3. Создание основы для специальной физической подготовки.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм обучающегося. К ним относятся: бег, ходьба, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры и т.д.

### ***Строевые упражнения***

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

### ***Общеразвивающие упражнения без предметов***

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на укрепление правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на обеих и на одной ноге; отведение и приведение; махи в разных направлениях; выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба в полуприседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

### ***Общеразвивающие упражнения с предметами***

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча одной и двумя руками. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад, с двойным вращением; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе; через короткую и длинную скакалку. Упражнения с мячами разных размеров: броски; ловля после подбрасывания вверх, удара о землю, удара в стену; ловля мячей на месте, в прыжке, после поворота, после кувырка в движении.

### ***Акробатические упражнения***

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

### ***Легкоатлетические упражнения***

Бег равномерный и переменный. Бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег. Бег 30-60 м с низкого старта. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

***Прыжки:*** в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия, планку. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».

***Метание:*** метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с расстояния 5 м, 10 м, 15 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

### ***Спортивные игры***

Футбол, гандбол, баскетбол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину, бросков и ударов по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

### ***Подвижные игры***

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Вызов», «Невод», «Бегуны», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Салки-перестрелки», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень»

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом

в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Модуль «Специальная физическая подготовка».**

**Специальная физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике вида спорта и ориентирована на максимально возможную степень их развития.

**Цель:** Совершенствование физических способностей для занятий легкой атлетикой.

**Задачи СФП** следующие:

- развитие необходимых физических способностей;
- повышение функциональных возможностей органов систем, определяющих достижения в легкой атлетике;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности.

#### Теоретические занятия

Основные понятия и требования к уровню физической подготовки.

Описание техники выполнения упражнений.

#### Практические занятия

##### ***Упражнения для развития быстроты***

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки с места на 15-30 м из различных исходных положений - лицом, боком, спиной к стартовой линии, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии. То же, но перемещение приставными шагами. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по выражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).

Различные виды «короткого» челночного бега (2x10 м, 4x5 м, 4x10 м т.п.) с пробеганием отрезков лицом, спиной вперед, приставным шагом. То же с набивными мячами в руках (до 2 кг), с поясом-отягощением (до 5 кг). Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и изменением направления движения).



**Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств** мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов. Имитация бега в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на с перепрыгиванием препятствий.

**Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса**, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения мяча. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённого мяча.

**Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности** способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

**Упражнения специальной скоростной направленности.** Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

**Упражнения для развития специальных координационных качеств**, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты.

**Промежуточная аттестация** осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

### **3.2 Формы контроля и аттестации**

Критериями оценки эффективности управления учебно-тренировочным процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях и показанных при этом индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовке, для чего два раза в год организуются специальные соревнования.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками разработанными организацией, реализующей программу, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях.

Формы:

- педагогическое наблюдение;

- опрос на выявление умения рассказать правило исполнения и показать основные элементы по программе обучения.
- выполнения тестовых заданий;
- анализ тренера-преподавателя и обучающимися качества выполнения работ.

Промежуточный контроль предусмотрен в феврале с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Среди критериев, по которым оценивается качество освоения программы, выделяются:

- Двигательные способности, координация;
- Концентрация внимания;
- Выполнение заданий;
- Игровые формы.

Итоговый контроль проводится в мае.

Цель – выявление результатов сформированности уровня умений и навыков.

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает тренерский совет.

### **3.3 Планируемые результаты освоения программы.**

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям, данным видом спорта;
- владение основами техники и тактики хоккея на траве;
- наличие соревновательного опыта (внутри школьные соревнования, районные, городские);
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
- достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной программе.
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Учебно-тренировочный процесс подготовки юных хоккеистов и хоккеисток необходимо осуществлять на следующих методических положениях:

1. При стремлении к возможно большему охвату детей и подростков занятиями хоккеем на траве приоритетным остается воспитание спортсменов высокого класса.
2. Преемственность задач, средств и методов тренировки для спортсменов всех учебных групп.
3. Одновременное развитие физических качеств на всех этапах подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.
4. Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.
5. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании плана тренировок и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.
6. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
7. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием хоккея на траве России и за рубежом, историей хоккея на траве, методике подготовки и тренировки, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей на траве осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся:

Основные принципы обучения общеобразовательной программе:

- принцип сознательности (направлен на воспитание осмысленного отношения к выполнению и использованию физических упражнений в процессе физического воспитания и занятий спортом);
- принцип систематичности и последовательности (определяет взаимосвязь формирования знаний, умений и навыков на основе регулярности, планомерности и непрерывности процесса физического воспитания и спортивной подготовки);
- принцип повторения (направлен как на формирование новых умений и навыков;

принцип наглядности (определяет необходимость формирования связи чувственным восприятием и мыслительными процессами, способствующей направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении);

-принцип доступности и индивидуализации (определяет необходимость учета индивидуальных возможностей организма и объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного двигательного задания с целью мобилизации умственных и физических возможностей обучающегося, для успешного выполнения программного материала).

Совершенствование разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно - в одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому важно, учитывая данные о сенситивных (наиболее благоприятных) периодах в развитии двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов - в той мере, которая обеспечивает достижение успеха. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки при соответствующем изменении соотношения между ними (увеличение удельного веса объема специальной физической подготовки по отношению к общему объему учебно- тренировочных нагрузок).

Непрерывное совершенствование в спортивной технике — от овладения основами рациональной спортивной техники на этапе начальной подготовки до достижения высокой степени координации движений и отдельных деталей техники на этапе спортивного совершенствования.

Успешное совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов требует проведения подготовки в условиях перспективного опережения формирования спортивно-технического мастерства, что предусматривает освоение юными спортсменами биодинамической структуры двигательных навыков в том режиме, который требуется в соревновательной деятельности в будущем.

С этой целью следует пользоваться специальным, пригодным для спортсменов определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не было необходимости переучивать их на другой ритм, темп, амплитуду и быстроту движений. Это, в свою очередь, уже с первых шагов обучения позволит совершенствовать технические приемы и технико-тактические действия в режиме, близком к соревновательному.

Проведение комплексной оценки уровня подготовленности спортсмена на всем его спортивном пути - основа эффективного управления тренировочной деятельностью. Источником информации об уровне подготовленности спортсмена для тренера-преподавателя является система педагогических контрольных испытаний, которая, во-первых, дает оценку воздействия тренировочных

программ на организм спортсмена, во-вторых, определяет уровень подготовленности к спортивным соревнованиям.

При проведении занятий комплексной направленности очень важна

последовательность выполнения заданий, поскольку один их порядок вызовет положительное взаимодействие между результатами выполнения, а другой приведет к отрицательным последствиям. Важен также и выбор рационального соотношения объема различных средств. Например, работу над изучением новых технических приемов игры следует планировать в начале занятия, непосредственно после разминки. В этих же условиях должны изучаться сложные тактические схемы, осваиваться новые тактические комбинации. Если же тренер-преподаватель ставит задачу реализации уже освоенных технико-тактических действий в условиях, моделирующих соревновательные, в условиях нарастающего утомления, эту работу целесообразно планировать в конце занятия, после предварительного выполнения значительных объемов тренировочной работы иной направленности.

#### **Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач подготовки хоккеистов. Задачи психологической подготовки сводятся к следующему.

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
- Адаптация к условиям соревнований.

Обширность и эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов:

- средства идеологического воздействия (печать, радио, лекции, беседы);
- личные примеры тренера-преподавателя, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение в коллективе, в команде;
- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;

#### **4.1 Воспитательная работа.**

Календарный план воспитательной работы составляется с учетом основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых
- и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Особое место в воспитательной работе занимает воспитание дисциплинированности. Его следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет его личный пример и авторитет.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь его самореализации.

#### **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно- тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные перспективы, где спорт будет самоцелью, а не лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать

решения и прогнозировать их возможные последствия перекладывания ответственности на третьих лиц;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

#### **4.2 Дидактические материалы.**

Дидактические материалы - это наглядные учебные средства: нормативы, карточки-задания, комплексы упражнений, тестов, комплекты подвижных игр и пр., предназначенные как для обучающихся, так и для тренеров-преподавателей.

Дидактика основана на общих принципах и закономерностях.

Их использование определяется уровнем подготовленности занимающихся.

В нашем случае – это начальный уровень, характерный для школьного физического воспитания и массового уровня занятий легкой атлетикой.

Обучение игровой соревновательной деятельности – это открытый дидактический процесс, имеющий целью овладение индивидуальными и групповыми формами игрового взаимодействия и развитие игровых способностей

Суть дидактического процесса состоит в интеграции, во взаимодействии «учитель – ученик», «игрок – игроки», которые заключаются в передаче знаний и формировании умений.

Дидактический процесс в легкой атлетике базируется на овладении техникой и тактикой, что является главной целью начального обучения и учете закономерностей соревновательной деятельности и их отражении в сознании занимающихся.

Процесс обучения заключается в последовательном изучении, закреплении и совершенствовании элементов спортивной и состязательной деятельности.

## V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.



Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

### **Общая физическая 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:

- 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 техникой: 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.

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

### **Для тренера-преподавателя:**

- 1.Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск,1977
- 2.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС,1983
- 3.Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М.,1998
- 4.Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт,2000
- 5.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
- 6.Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС,1986
- 7.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС,1987

### **Для обучающихся:**

- 1.Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание,1990
- 2.Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание,1990
- 3.Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт,1981
- 4.Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание,1986
- 5.Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986

## VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Приложение №1

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

1. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
2. 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.
3. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
4. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
7. Требования безопасности перед началом занятий.
8. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
9. Требования безопасности по окончании занятий.
10. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
11. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
12. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.