

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
города Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»

Рассмотрена
на Тренерско-Педагогическом
совете
МБУ ДО «ДЮСШ № 1»
Протокол № 1 от 22.08.2018

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ № 1»
И. Солянкин
Пр. № 215/3 от 31.08.2018



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**
по виду спорта
лёгкая атлетика

Разработана на основе Федеральных
государственных требований к минимуму
содержания, структуре, условиям реализации
дополнительных предпрофессиональных программ
в области физической культуры спорта.
(приказ № 730 от 12.09.2013)

Разработчик:
Заместитель директора по УР
Кареева М.И.

Рецензент
1-й вице-президент РОСОФЛА
В.Н. Пшеничнов
29.07.2018



Срок реализации программы: 3 года

г. Ростов-на-Дону
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ:

- 1. Пояснительная записка.**
- 2. Нормативная часть.**
- 3. Методическая часть.**
- 4. Система контроля и зачетные требования.**
- 5. План физкультурных и спортивных мероприятий на текущий год.**
- 6. Перечень информационного обеспечения.**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Легкую атлетику считают «королевой спорта», и у нее есть все основания претендовать на столь высокий «титул»: – это древнейший вид спорта, наиболее естественный и распространенный на земном шаре, пользующийся огромной популярностью. Легкая атлетика один из самых доступных видов спорта, она стала прародительницей многих видов спорта, в основе которых лежат ее отдельные элементы. В мире авторитет легкоатлетического спорта очень высок.

Собственно ходьба, бег, прыжки и метания родились вместе с человеком. Ведь от умения быстро бегать, точно метать, далеко прыгать зависела жизнь, благополучие человека и его семьи. Естественно, что в соревнования древних неизменно включались виды лёгкой атлетики.

Легкую атлетику можно считать простым видом спорта, особенно в циклических видах (бег, ходьба), однако добиться высоких результатов можно только путем систематических интенсивных и объемных тренировок.

Из исторически летнего вида спорта сегодня легкая атлетика превратилась в круглогодичный.

В Школе, исходя из ее традиций, наличия спортивной базы, квалификации тренерско-преподавательского состава в настоящее время культивируются следующие виды легкой атлетики: многоборья, метания, спринт и барьерный бег, средние дистанции, прыжки в длину, тройным, высоту, с шестом.

За многие годы существования Школы сложился определенный подход к организации тренировочного процесса. Основой этого подхода является многоборная подготовка обучающихся, что в дальнейшем облегчает детям сделать правильный выбор своего основного вида и дает хорошую базу для будущего спортивного совершенствования. Многоборная подготовка впитала все лучшее, что накоплено тренерами-преподавателями Школы.

Независимо от вида легкой атлетики, делается упор на развитие качества быстроты, для чего в большом объеме используются подвижные игры, различные виды специальных беговых упражнений и их сочетание с чистым бегом.

Прыжковые упражнения используются не только при подготовке прыгунов, но и при подготовке бегунов и многоборцев. Сочетание различных видов прыжковых упражнений позволяет развивать у обучающихся такие качества, как – прыгучесть, сила, координация, специальная выносливость.

В тренировочный процесс всех тренировочных групп введена круговая тренировка («карусель»), включающая в себя беговую, прыжковую и силовую работу.

Дополнительная предпрофессиональная программа МБУ ДО «ДЮСШ № 1» по виду спорта «легкая атлетика» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
- приказа Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- приказа министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...»
- постановления от 29.12.2014 № 903 « Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Ростовской областью или муниципальными образованиями Ростовской области и осуществляющие спортивную подготовку»
- постановления Администрации г. Ростова-на-Дону от 20.03.2018 № 300 «Об утверждении административного регламента № АР-097-14-Т муниципальной услуги «Реализация дополнительных (общеразвивающих, предпрофессиональных) программ»;
- Устава Школы (в действующей редакции).

Основной целью программы является целенаправленная деятельность по обучению, воспитанию обучающихся в интересах личности, общества, государства, создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, получении обучающимися необходимых навыков, развития их физических качеств для дальнейшего освоения программы спортивной подготовки.

Реализация дополнительной предпрофессиональной программы осуществляется на этапе начальной подготовки. Обучающиеся преимущественно 7-11 лет. Продолжительность программы 3 года.

Ожидаемый результат реализации данной программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду легкой атлетики;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- выполнение контрольных нормативов;
- приобретение соревновательного опыта;
- укрепление здоровья;
- подготовка обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта – легкая атлетика по программе спортивной подготовки.

Программа предпрофессиональной подготовки является частью целостного процесса многолетней подготовки обучающихся Школы и является базовой основой для дальнейшего прохождения программы спортивной подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

**Минимальный возраст для зачисления
на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе,
максимальный объём в неделю,
продолжительность этапов, наполняемость групп**

Этап начальной подготовки	Мин. возраст для зачисления (лет)	Макс. объём в неделю (в часах)	Продолжительность этапов (в годах)	Наполняемость групп (человек)	
				Мин.	Макс.
До 1 года	7	6	1	15	25
Свыше 1 года	8	9	2	14	20

Соотношение разделов подготовки тренировочного процесса

Этап начальной подготовки	Разделы подготовки				
	Общая физическая подготовка (%)	Специальная физическая подготовка (%)	Техническая подготовка (%)	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	Участие в соревнованиях
Бег на короткие дистанции					
До 1 года	75-82	-	5	10	5
Свыше 1 года	64-68	10-14	6-8	11-13	6-7
Бег на средние и длинные дистанции					
До 1 года	75-82	-	5-8	8-10	3-5
Свыше 1 года	68-72	10-12	6-8	9-11	4-6
Прыжки					
До 1 года	75-82	-	5-8	8-10	3-5
Свыше 1 года	70-76	10-14	7-9	9-11	4-6
Метания					
До 1 года	75-82	-	5-8	8-10	3-5
Свыше 1 года	60-68	10-16	10-12	8-10	4-6
Многоборья					
До 1 года	80-90	-	-	8-10	3-5
Свыше 1 года	62-70	12-16	10-12	6-9	4-6

Объем соревновательной деятельности

Этап начальной подготовки	Виды соревнований		
	Контрольные	Отборочные	Основные
До 1 года	8	2	2
Свыше 1 года	10	2	2

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Развитие основных физических качеств

Развитие разных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у обучающихся. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в легкой атлетике.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3

Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов:

- выносливость – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет;
- специальная выносливость – с 14 до 16 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет;
- двигательной реакции – с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества – с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила – с 14 до 17 лет;
- гибкость – с 6 до 10 лет;
- ловкость – с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

При планировании нагрузки на занятия необходимо учитывать следующие методические положения:

- соответствие уровня нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные занятия, включая теоретические;
- промежуточное и итоговое тестирование спортсменов в форме приема контрольных нормативов;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия.

Для успешного освоения программы полезны домашние задания, выполняемые в свободное время. Это – различные спортивные игры, кроссы, подтягивание и др.

В занятиях любой формы должно быть сохранено основное правило – постепенное начало, затем основная работа (в этой части занятия кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т.п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключение – снижение нагрузки.

Распределение годового объема разделов подготовки

Этап начальной подготовки	Разделы подготовки					
	Общая физическая подготовка (час.)	Специальная физическая подготовка (час.)	Техническая подготовка (час.)	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (час.)	Всего часов
Бег на короткие дистанции						
До 1 года	210	-	26	28	12	276
Свыше 1 года	248	72	48	30	14	412
Бег на средние и длинные дистанции						
До 1 года	210	-	26	28	12	276
Свыше 1 года	228	68	50	48	14	408
Прыжки						
До 1 года	210	-	26	28	12	276
Свыше 1 года	238	72	58	30	14	412
Метания						
До 1 года	210	-	26	28	12	276
Свыше 1 года	220	66	78	36	14	414
Многоборье						
До 1 года	236	-	-	28	12	276
Свыше 1 года	212	80	72	36	14	414

Примечание: 1 соревнование приравнивается к 1 часу.

**Тренировочные средства,
рекомендуемые в различные периоды подготовки**

Средства подготовки	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период
СФП:			
Бег с интен. 96-100%	-	+	-
Бег с интен. 91-95%	+	+	-
Бег с интен. < 91%	+	-	-
Эстафетный бег	-	+	-
Фартлек	+	-	-
Кроссовый бег	+	-	+
Разминочный и заминочный бег	+	+	+
Спец. беговые упр.	+	+	+
Прыжковые упражнения:			
Длинные прыжки	+	-	-
Короткие прыжки	-	+	-
Скачки	-	+	-
Прыжки через барьеры	+	+	-
«Карусель»	+	-	+
Штанга	+	+	-
ОФП:			
Общеразвивающие упражнения	+	+	+
Силовые тренажеры	+	-	+
Спортивные игры	-	-	+
Упражнения на расслабления мышц	+	+	-
Акробатика, гимнастика	+	-	+
Плавание	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	-
СФП:			
Бег в аэробном режиме ЧСС-155 уд./мин.	+	+	+
Бег в смешанном режиме ЧСС 156-175 уд/мин.	+	+	-
Бег в анаэробном режиме ЧСС >180 уд./мин.	+	+	-
Фартлек	+	-	-
Кроссовый бег	+	+	+
Спец. беговые упр.	+	+	-
Прыжковые упражнения:			
«Карусель»	+	-	+
Штанга	+	+	-
ОФП:			
Общеразвивающие упр.	+	+	+
Силовые тренажеры	+	-	+
Спортивные игры	+	-	+
Упражнения на расслабления мышц	+	+	-

Акробатика, гимнаст.	+	-	+
Плавание	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	-
СФП:			
Прыжки с полного разбега	-	+	-
Прыжки с укороченного разбега	+	-	-
Спринтерский бег	-	+	-
Повторный бег	+	-	-
Кроссовый бег	+	+	+
Барьерный бег	-	+	-
Прыжковые упражнения:			
Длинные прыжки	+	-	-
Короткие прыжки	+	+	-
Скачки	+	+	-
Прыжки через барьеры	-	+	-
«Карусель»	+	-	+
Штанга	+	+	-
ОФП:			
Общеразвивающие упражнения	+	+	+
Силовые тренажеры	+	-	+
Спортивные игры	+	-	+
Упражнения на расслабления мышц	+	+	-
Акробатика, гимнаст.	+	-	+
Плавание	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	-
СФП:			
Метание соревновательного снаряда	-	+	-
Метание утяжеленного снаряда	+	-	-
Метание облегченного снаряда	+	+	-
Броски вспомогательных средств	+		+
Прыжковые упражнения:			
Длинные прыжки	+	-	-
Короткие прыжки	+	+	-
Скачки	+	-	-
Прыжки через барьеры	-	+	-
«Карусель»	+	-	+
Штанга	+	+	-
ОФП:			
Общеразвивающие упражнения	+	+	+
Силовые тренажеры	+	-	+
Спортивные игры	+	-	+
Упражнения на расслабления мышц	+	+	-
Акробатика, гимнастика	+	-	+
Плавание	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	-
СФП:			

Бег с макс. скоростью	-	+	-
Бег на отрезки > 100м.	+	+	
Бег с инт. 85-90% от макс.	-	+	-
Фартлек	+	-	-
Кроссовый бег	+	-	+
Специальные бег./упр.	+	+	-
Барьерный бег	-	+	-
Спец. бег. упр. барьер.	+	+	
Прыжки:			
С полного разбега	-	+	-
С 8-10 бег. шагов.	+	+	-
С 4-6 бег. шагов.	+	-	-
специальные и имитационные упр-я	+	-	-
Метания:			
Соревновательного снаряда	-	+	-
Утяжеленного снаряда	+	-	-
Облегченного снаряда	+	+	-
Прыжковые упражнения:			
Длинные прыжки	+	-	-
Короткие прыжки	+	+	-
Скачки	+	+	-
Прыжки ч/з барьеры	-	+	
«Карусель»	+	-	+
Штанга	+	+	-
ОФП:			
Общеразвивающие упражнения	+	+	+
Силовые тренажеры	+	-	+
Спортивные игры	+	-	+
Упражнения на расслабления мышц	+	+	-
Акробатика, гимнастика	+	-	+
Плавание	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	-

Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепление здоровья и совершенствование физического развития.

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью предупреждения переутомления и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам-преподавателям в организации и планировании образовательного процесса.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- Медицинский осмотр обучающихся – 2 раза в год.
- Контроль организации и проведения занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовки.
- Проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов.
- Профилактику травматизма, выполнение правил безопасности.
- Санитарно-просветительскую работу среди спортсменов.
- Организацию восстановительных мероприятий.

Ежегодный плановый медицинский осмотр обучающихся проводится 2 раз в год специалистами Ростовского областного центра восстановительной медицины и реабилитации (РОЦВМиР).

Воспитательная работа и морально-психологическая подготовка.

Воспитательная работа и проведение культурно-массовых мероприятий должны органично сочетаться с тренировочным процессом.

Тренер-преподаватель должен постоянно добиваться, чтобы образовательный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к тренировкам, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к местам тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Тренер-преподаватель должен фиксировать спортивные результаты обучающихся, настраивать на занятие определенного места в соревнованиях, на проявление конкретных морально-волевых качеств, отмечать недостатки в морально-психологической подготовке.

Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусмотреть:

- индивидуальные беседы;
- проведение родительских собраний;
- беседы об истории Школы;
- встречи с бывшими воспитанниками, заслуженными тренерами, спортсменами-ветеранами;
- беседы, приуроченные к праздничным датам;
- проведение экскурсий по памятным местам города;
- участие в общегородских мероприятиях.

Систематическая воспитательная работа должна проводиться в спортивно-оздоровительном лагере.

Особое место в воспитательной работе с обучающимися отводится соревнованиям. Атмосфера ответственных соревнований проверяет не только

устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологическую подготовленность обучающихся.

У обучающегося формируются такие важные качества как общительность, доброжелательность и уважение к сопернику, самолюбие, самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в выполнении большого объема нагрузок, стойкость и выдержка при утомлении.

Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни, гигиена.

Режим дня — распорядок труда, отдыха, питания и сна. В течение суток должно быть установлено определенное время для сна, отхода ко сну и подъема, приема пищи, время учебных и других занятий, продолжительность отдыха. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит разумно расходовать свое время. Соблюдение режима — залог здоровья и нормальной работы всех систем организма.

Закаливание — важный момент в распорядке дня юного спортсмена. Прогулки на свежем воздухе, солнце, купание в реке, в море повышают работоспособность, улучшают настроение и самочувствие. Закаленный человек быстрее приспосабливается к температурным колебаниям погоды, реже болеет. Полезно каждую неделю бывать в бане с парной.

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом. Тренеру-преподавателю необходимо проводить беседы с учащимися о пользе здорового образа жизни и о вреде курения и алкоголизма.

Соблюдение правил личной гигиены является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. После занятия необходимо принять душ в прохладной воде с использованием антибактериального мыла. После каждой тренировки необходимо стирать спортивную одежду и проветривать обувь.

Основы спортивного питания.

Для юных спортсменов главными критериями построения режима питания служат:

- количество калорий, употребляемых ребенком за день;

- качество и количество пищи -другими словами, богатое, разнообразное меню;
- правильное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе;
- организация 5–7 разового питания – дети не должны испытывать чувство голода на протяжении дня;
- строгое соблюдение режима.

Для полноценного роста и развития юного спортсмена необходима энергия. Если ее будет не хватать, это скажется на динамике роста и наборе веса, у ребенка проявится склонность к частым простудным заболеваниям. Чем выше физическая активность детей, тем больше они нуждаются в калориях и питательных веществах для роста и нормального развития. Юный спортсмен должен питаться разнообразно и полноценно. Дневная потребность в калориях у школьников 7-11 лет составляет: 1800-2400 ккал у мальчиков, 1600-2000 ккал у девочек.

Главным поставщиком энергии в организм человека являются:

- ❖ Углеводы – при физических нагрузках способствуют набору мышечной массы. Для пополнения энергетических запасов следует отказаться от сладостей, одновременно включив в рацион каши, макаронные, домашние мучные изделия. Не забывайте про сахарозу и глюкозу, которые содержатся в овощах и фруктах. Недостаток углеводов в рационе обучающихся приводит к быстрому утомлению и спаду физической активности.
- ❖ Белки – ключевой строительный материал мышечной массы при занятиях спортом. Следует отдавать предпочтение белкам животного происхождения: молоку, рыбе, яйцам, мясу. Здесь важно придерживаться баланса.
- ❖ Питье. Большие потери жидкости происходят во время интенсивных тренировок. С потом выводится значительное ее количество. Поэтому юным спортсменам необходимо пить не только вне тренировки, но и во время нее. Компенсировать потерянную жидкость и утолять жажду лучше обычной водой. Суточная норма зависит от вида, интенсивности тренировки, погодных условий, возраста и может составлять до 3 л жидкости в день.

Антидопинговые мероприятия

Тренер-преподаватель должен прививать культуру нулевой терпимости к допингу с самого детства.

Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Вред, который наносит допинг духу спорта.

Антидопинговые программы стремятся сохранить неотъемлемые ценности спорта. Эти неотъемлемые ценности часто называют «духом спорта», это и есть суть олимпийского движения, это и есть честная игра. «Дух спорта» – торжество человеческого духа и тела, и он характеризуется следующими ценностями:

- нравственность, честная игра и справедливость,
- здоровье,
- совершенство исполнения,
- характер и образование,
- удовольствие и радость,
- командная работа,
- увлеченность и приверженность,
- уважение к правилам и законам,
- уважение к сопернику,
- смелость,
- общность и солидарность.

Допинг в корне противоречит духу спорта. Допинг может отвратить людей от спорта. Спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей, которым придется использовать допинг, если они хотят иметь шанс на победу.

Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

В итоге приходится констатировать, что в случае, если спорт не будет оправдывать ожиданий, связанных с ним людей, уровень вовлеченности в него упадет, количество зрителей и болельщиков уменьшится. Допинг наносит вред спорту, пагубно действует на него изнутри.

Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Общие требования безопасности.

Занятия должны проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий легкой атлетикой и располагающих необходимым инвентарем и оборудованием. Тренер-преподаватель обязан проверить место проведения занятия, исправность инвентаря и оборудования. Прыжковая яма для горизонтальных прыжков должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Обучающийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его строго по назначению. Обучающийся может начать выполнение упражнений только по сигналу тренера-преподавателя. Запрещается перебегать дорожки и сектора, мешать обучающимся.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Перед началом занятий обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- выходить на место проведения занятия с разрешения тренера-преподавателя;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения;
- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя.

По окончании занятия обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения урока;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

Требования безопасности при беге:

- при групповом старте на короткие дистанции разрешается бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений следует исключить резко стопорящую остановку;
- возвращаться на старт следует по крайней дорожке;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером-преподавателем;
- выполнять разминочный бег следует по крайней дорожке.

Требования безопасности для прыжков:

- запрещается класть грабли зубьями вверх;

- запрещается выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- выполнение прыжков выполняется поочередно с разрешения тренера-преподавателя;
- после выполнения прыжка обучающийся должен быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Требования безопасности для метаний:

- перед выполнением упражнений по метанию обучающийся должен посмотреть, нет ли людей в секторе метания;
- запрещается оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- идти в сектор за спортивным инвентарем обучающийся должен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности

при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации не создавая панику;
- сообщить о пожаре в пожарную часть.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контрольные нормативы.

Для объективного контроля общей и специальной физической подготовки обучающихся, показателя, характеризующего объем и качество муниципальной услуги, в Школе 2 раза в год проводится тестирование в форме приема контрольных нормативов у обучающихся:

- декабрь – текущее;
- август – итоговое.

Выполнение итоговых контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке являются обязательным условием для обучающихся при переводе на следующий этап подготовки. Обучающимся необходимо выполнить 3 вида для сдачи контрольных нормативов и перевода по годам обучения на следующий этап подготовки. Результаты контрольных нормативов фиксируются в личной карточке обучающегося.

Начальная подготовка - девочки

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		
		НП - 1	НП - 2	НП - 3
1	Бег 50 м в/с (сек.)	10,0	9,7	9,5
2	Бег 150 м (сек.)	35,0	31,0	29,0
3	Прыжки в длину с/м (см)	140	150	160

Начальная подготовка - мальчики

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		
		НП - 1	НП - 2	НП - 3
1	Бег 50 м в/с (с)	9,8	9,3	9,0
2	Бег 150 м (с)	34,0	30,0	28,7
3	Прыжки в длину с/м (см)	145	155	170

Методические указания по организации и приему контрольных нормативов.

На основании приказа по Школе и утверждённого графика приём контрольных нормативов проводится в августе и декабре текущего года

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме приема контрольных нормативов один раз в год в августе. Для приема нормативов приказом по Школе создается приемная комиссия (не менее 3-х человек), которая оформляет протокол приема. Ответственность за безопасные условия приема контрольных нормативов лежит на тренере-преподавателе.

В беговых дисциплинах дается 1 попытка. Бег начинается с высокого старта, секундомер включается по первому движению обучающегося.

В прыжках в длину с места дается 3 попытки. Засчитывается результат лучшей попытки. Отдых между попытками до 2-х минут.

Результаты контрольных нормативов тренер-преподаватель фиксирует в личной карточке обучающегося.

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ на 2018 год

№ п/п	– Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1.	Чемпионат РО памяти ЗТР Р.Я. Умитбаева и В.Т. Свирькова.	08-09.09.	г. Ростов-на-Дону
2.	Открытый летний чемпионат г. Ростова-на-Дону.	15-16.09.	г. Ростов-на-Дону
3.	Летнее первенство г. Ростова-на-Дону среди школьников.	22.09.	г. Ростов-на-Дону
4.	Городские финальные соревнования школьников по кроссу.	28.09.	г. Ростов-на-Дону
5.	Чемпионат и первенство РО среди молодежи (1996-1998г.р.), юниоров (1999-2000 г.р.), юношей и девушек (2001-2002 г.р., 2003-2004 г.р.) по кроссу.	07.10.	г. Ростов-на-Дону
6.	68 первенство МБУ ДО «ДЮСШ № 1».	1,15.10. 12,19.11.	ст. УОР ДЮСШ № 1
7.	Каникулярные соревнования по прыжкам в высоту.	ноябрь	ДЮСШ № 1
8.	Учебно-тренировочный сбор занимающихся.	октябрь-ноябрь	г. Кисловодск/ Адлер
9.	Всероссийская конференция по лёгкой атлетике.	ноябрь/декабрь	г. Москва
10.	Прием контрольных нормативов.	декабрь	г. Ростов-на-Дону
11.	Всероссийские соревнования – областные соревнования среди юношей и девушек (2001-2002 г.р.) памяти А.А. Стрельцова.	01-02.12.	г. Шахты
12.	Открытое первенство РО и ГБУ РО «ЦОП № 1».	08-09.12	г. Ростов-на-Дону
13.	Областные соревнования среди юношей и девушек (2002-2003г.р.) памяти ЗТР П.А. Данилкина.	15-16.12.	г. Ростов-на-Дону
14.	Межрегиональный турнир по легкой атлетике среди юношей и девушек (1999-2000 г.р., 2001-2002 г.р.).	22-23.12.	г. Нововоронеж
15.	Всероссийские соревнования на призы Олимпийской чемпионки Т. Лебедевой (2004-2005 г.р.).	декабрь	г. Волгоград
16.	Открытый зимний чемпионат г.Ростова-на-Дону.	22-23.12.	г. Ростов-на-Дону

Примечание:

Планы физкультурных и спортивных мероприятий на 2019-2021 г.г. прилагаются к программе ежегодно.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература:

1. Л.П. Матвеев, А.Д. Новикова «Теория и методика физического воспитания», 1976 г.
2. В.Н. Платонов «Теория и методика спортивной тренировки», 1984 г.
3. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. «Теория и методика физического воспитания и спорта», 2000 г.
4. В.Г. Никитушкин «Современная подготовка юных спортсменов», 2009 г.
5. Ю.В. Верхошанский «Программирование и организация тренировочного процесса», 1985 г.
6. Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустин «Современная система спортивной подготовки», 1984 г.
7. В.М. Зациорский «Физические качества спортсмена», 1970 г.
8. В.И. Дубровский «Спортивная медицина», 1999 г.
9. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте», 1983 г.
10. А.Л. Попов «Спортивная психология», 2000 г.
11. В.И. Дубровский «Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов».
12. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л., «Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека», 1986 г.
13. Т. Назаров «Движение спортсмена», 1984 г.
14. И.А. Тер-Ованесян «Подготовка легкоатлета: современный взгляд», 2000 г.
15. А.П. Бондарчук «Тренировка легкоатлета», 1986 г.
16. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин «Программы по легкой атлетике (бег на короткие дистанции, метания, многоборья)», 2003, 2005 г.г.

Интернет-ресурсы:

<https://www.minsport.gov.ru/>

– Министерство спорта РФ

<https://minsport.donland.ru/>

– Министерство спорта РО

<http://rusathletics.info/>

– Всероссийская федерация легкой атлетики

<http://rusada.ru/>

– РУСАДА

<http://www.nastart.org/>

– На старт. Лёгкая атлетика юных.