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

Рассмотрена
на Педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ № 1»
Протокол № 1 от .08.2022

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ № 1»
В.О.Петров
Пр. № от .08.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта лёгкая атлетика

Разработчик
инструктор-методист
Орябинский К.В.

Петров Вадим Олегович

Подписан: Петров Вадим Олегович
DN: OU=Директор, O=МБУ ДО СШ № 1, CN=Петров Вадим Олегович, E=sdusor1@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-05-15 11:46:33
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Срок реализации: 11 лет

г. Ростов-на-Дону
2022 год

С О Д Е Р Ж А Н И Е:

1. **Пояснительная записка.**
2. **Нормативная часть.**
3. **Методическая часть.**
4. **Теоретические занятия.**
5. **Практические занятия.**
6. **Меры безопасности.**
7. **Информационное обеспечение.**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическая культура как часть общей культуры человека и общества в целом является неотъемлемой частью жизни каждого из нас и позволяет достичь гармоничного развития не только физических, но и интеллектуальных способностей человека. Она положительно влияет на гармоничное развитие всех органов и систем человеческого организма и позволяет сохранить здоровье на долгие годы.

Данная программа представляет собой единую систему, задачами которой являются: оптимальное развитие всех основных физических качеств, крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей и навыков, начальные теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеразвивающая 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 Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- постановления Правительства Ростовской области 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»;
- требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устава Школы (в действующей редакции).

Большое значение при реализации данной программы уделяется здоровьесберегающим технологиям.

Дополнительное образование по отношению к основному является, в определенной мере "экспериментальной площадкой", на которой отрабатываются инновационные образовательные технологии, создается здоровьесберегающая среда – гибкая, развивающая, выполняющая рекреационную функцию система, которая характеризуется комфортными условиями организации жизнедеятельности детей.

«Здоровьесберегающая среда» в системе учреждения дополнительного образования содействует личностному становлению, физическому, духовному и социальному здоровью обучающихся. Здоровье воспитанников - это фундамент самореализации личности в сфере дополнительного образования детей. Определение понятия «здоровьесбережение» получило широкое распространение в академической литературе и определяется как система мер, направленных на улучшение здоровья субъектов образовательного процесса. Технологической основой здоровьесберегающей среды в сфере дополнительного образования детей являются здоровьесберегающие технологии,

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере - это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и обеспечивающая оптимальное для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям.

Цели и задачи программы:

Цели – оздоровление и укрепление организма, формирование потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, отбор перспективных обучающихся для дальнейшего перевода на освоение предпрофессиональной программы и программы спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Задачи – привлечение детей и подростков к занятиям физическими упражнениями для достижения оптимального уровня работоспособности, укрепления здоровья, приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья обучающихся;
- гармоничное развитие физических качеств;
- формирование круга двигательных умений и навыков;
- приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта;
- освоение первичных знаний в области гигиены, оказания первой медицинской помощи и навыков самоконтроля.

Программа построена на принципах:

- **комплексности**, которая предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.
- **преемственности**, которая определяет последовательность прохождения программного материала по годам обучения с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, роста показателей физической подготовленности.
- **команды**- работа в команде – это основной принцип детской легкой атлетики. Все беговые виды проводятся в виде эстафет или командных соревнований. Точно так же результат во всех технических видах (прыжках и метаниях) определяется как общее достижение усилий всей команды.
  Из-за того, что все участники должны обязательно участвовать в работе команды, даже менее способные дети получают возможность проявить себя. Уникальный вклад одного ребенка в результат всей команды еще более усиливает концепцию ценности участия каждого.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы в МБУ ДО «ДЮСШ № 1» осуществляется тренерами-преподавателями на спортивно-оздоровительном этапе в течение всего учебного года, включая каникулярное время, и рассчитана на 39 недель.

Минимальный возраст зачисления – 6 лет для детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний, без учета одаренности, уровня их физического развития и подготовленности.

Наполняемость групп, объем работы, количество и продолжительность занятия.

Минимальная наполняемость группы	Максимальная наполняемость группы	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
15 чел.	30 чел.	6	3	2 ак. час.

Соотношение разделов подготовки.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов (в год)
1	Теоретические занятия	22
2	Практические занятия :	212
	• подвижные игры	70
	• спортивные игры	46
	• силовая подготовка	25
	• гимнастика	24
	• акробатика	24
	• основы легкой атлетики	23
	Всего	234

В соответствии со статьей 16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ реализация разделов «теоретическое занятие», «силовая подготовка», «гимнастика» и «основы легкой атлетики» может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

распределения учебной нагрузки на 2022-2023 уч. год.

Виды подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия (час)	22	3	2	3	2	3	2	2	2	3			
Практические занятия (час), в том числе:	212	23	24	23	24	23	24	24	24	23			
• Подвижные игры (час)	70	8	7	7	8	8	8	8	8	8			
• Спортивные игры (час)	46	5	6	5	5	5	5	5	5	5			
• Силовая подготовка (час)	25	3	3	2	3	3	3	3	3	2			
• Гимнастика	24	2	3	3	3	2	3	3	2	3			
• Акробатика	24	2	3	3	3	2	3	3	3	2			
• Основы легкой атлетики (час)	23	3	2	3	2	3	2	2	3	3			
ВСЕГО:	234	26	26	26	26	26	26	26	26	26			

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Комплексная организация учебно-тренировочного процесса направлена на укрепление здоровья и гармоничное, всестороннее развитие качеств обучающихся.

Основу методики учебно-тренировочной работы с детьми составляют:

- полное соответствие используемых методов особенностям психофизического развития детей и подростков;
- строгое соблюдение принципов доступности, постепенности и систематичности;
- органическое единство обучения, тренировки и воспитания;
- тесное сотрудничество педагогов, врачей, родителей и Школы.

Многолетний учебно-тренировочный процесс успешно осуществляется при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

В младшем школьном возрасте имеются благоприятные предпосылки для развития быстроты движений. Соответствие кратковременных скоростных нагрузок функциональным возможностям детей обусловлено высокой возбудимостью их центральной нервной системы, регулирующей деятельность двигательного аппарата, большой подвижностью основных нервных процессов и высокой интенсивностью обмена веществ, свойственных детскому организму.

В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

В среднем школьном возрасте все большее место должны занимать скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания с возвышенности, выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания. Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. В старшем школьном возрасте применяется комплекс собственно скоростных, скоростно-силовых упражнений. Продолжают использоваться и спортивные игры, эстафеты.

В возрасте 9-10 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости. Пространственно-временные показатели ловкости интенсивно нарастают в младшем школьном возрасте, и к 13-14 годам ловкость подростков практически приближается к уровню взрослого. Развитие ловкости происходит в процессе обучения. Для этого необходимо постоянное овладение новыми упражнениями.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

У младших школьников имеются все предпосылки для развития гибкости. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата, высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этого качества.

В связи с возрастными особенностями обучающихся использование силовых упражнений на занятиях ограничено. В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов.

Позже других физических качеств развивается выносливость, характеризующаяся временем, в течение которого сохраняется достаточный уровень работоспособности организма.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Теоретические занятия являются одной из важнейших составных частей дополнительной общеобразовательной программы направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, формирование общей культуры обучающихся. Учитывая возраст и образовательный уровень обучающихся, теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде групповых и индивидуальных бесед, широко применяя наглядные пособия, по возможности учебные фильмы.

Рекомендуемые темы для теоретических занятий:

- общие сведения о строении и функциях организма;
- влияние физической культуры и спорта на организм человека;
- режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- гигиена сна и питания;
- питьевой режим, регулирование веса;
- понятие здорового образа жизни;
- использование естественных факторов природы для закаливания организма;
- бережное отношения к общественному имуществу и спортивному инвентарю Школы;
- соблюдение чистоты и порядка на учебных занятиях;
- стремление к нравственному, духовному развитию, самосовершенствованию;
- спортивный инвентарь и оборудование;
- морально-волевая подготовка;
- первая помощь при несчастных случаях;
- правила поведения в спортивном зале и на улице;
- вред алкоголизма, наркомании и курения.

4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

В комплекс подбираются игры с разнообразными двигательными, техническими и тактическими действиями, требующими проявления различных умений и морально-волевых качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения, различные метания на дальность и в цель, преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой. Также используются эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской и расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием, комбинированные эстафеты.

Используются индивидуальные игры и коллективные игры, подводящие к спортивной деятельности.

- Индивидуальные (одиночные) подвижные игры. В таких играх каждый может намечать свои планы, устанавливать интересные для себя условия, а по желанию изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.
- Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют небольшие группы обучающихся.
- Игры, подводящие к спортивной деятельности – это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению обучающимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Спортивные игры укрепляют различные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Обучающийся учится согласовывать свои действия с действиями товарищей. У него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность.

Преимущественно используются баскетбол и футбол.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение

держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА.

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благотворно влияет на развитие всех функциональных систем организма, и ей следует уделять внимание уже в детском и подростковом возрасте.

Основная задача: разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

Используются следующие упражнения:

- тренировка основных групп мышц рук, плеч, ног, живота, верхней и нижней части спины, груди с гимнастической палкой или мячом;
- с сопротивлением и использованием собственного веса: отжимание от пола, приседания, подтягивание на турнике, подъем ног и туловища из положения лежа;
- различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные;
- броски набивного мяча.

ГИМНАСТИКА.

Имеет огромное значение для гармоничного физического развития обучающихся.

Основные плюсы занятий гимнастикой:

- развивается координация движений, умение чувствовать свое тело в пространстве. Движения ребенка становятся более гармоничными;
- укрепляются все органы молодого организма;
- развивается гибкость;

- во время исполнения ритмичных движений развивается дыхательная система, увеличивается объем легких;
- предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- происходит закаливание организма, укрепляется иммунитет.

Используемые гимнастические упражнения:

- с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением;
- с гимнастической палкой: наклоны и повороты из различных исходных положений, перешагивание и перепрыгивание, бег с палкой за плечами и за спиной;
- с набивными и баскетбольными мячами: наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады. Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных исходных положений;
- строевые упражнения (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки):
  - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
  - команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
  - расчет, повороты и полуобороты на месте.
- ходьба и бег:
  - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
  - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
  - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
  - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Часто искривление позвоночника у детей развивается быстро, особенно в период их бурного роста. Поэтому основное внимание тренеров-преподавателей должно уделяться осанке и физическому воспитанию детей, направленному на укрепление мышц шеи, спины, живота и ног.

Для предотвращения сколиоза рекомендованы следующие упражнения:

- сесть на пол и выпрямить ноги. Руки положить на колени. Поднятие рук сопровождать отклонением корпуса назад, опускание рук – вперед. Повторить упражнение 5 раз;
- лечь на живот так, чтобы лоб коснулся пола. Расслабиться. Медленно отклонять голову назад усилием мышц спины. Затем включить в процесс подъем туловища. Затем медленно опустить тело на пол. Повторить упражнение 2-3 раза;
- лёжа на животе, постараться руками ухватиться за стопы и соединить пятки вместе. Затем постараться поднять корпус вверх и подтянуть кверху и ноги. Повторить 2 раза;
- лечь на спину. Положить обе ладони на пол, напрячь плечо и начинать подтягивать колени к животу до тех пор, пока они не окажутся под прямым углом к полу, а затем выпрямить ноги и забросить их за голову. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 2-3 раза;
- стоя вытянуть руки перед собой и наклониться вперед. Стараться не сгибать ноги в коленях. Взять руки в замок позади коленей и прижаться к ним лбом. Затем медленно выпрямить корпус. Повторить упражнение 4 раза;
- сидя на полу со скрещенными ногами взять руки в замок за спиной. Позвоночник держать прямо и медленно поднимать выпрямленные руки за спиной настолько, насколько можете. Повторить упражнение 4 раза.

Плоскостопие мешает нормальному функционированию организма, со временем формируя неправильную осанку, деформируя кости стопы, нижних конечностей, позвоночника и внутренних органов. Вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках.

Для предотвращения плоскостопия рекомендованы следующие упражнения:

- зажать мячик между ног, медленно идти, стараясь не уронить его;
- сидя на полу упереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч;
- положить на пол палку и пройти по ней босиком, заложив руки за голову;
- вращать на полу мяч ногой;
- выполнять подскоки на одной ноге, на цыпочках; в пальцах другой ноги зажат платок;
- ходьба попеременно на носках и пятках.

АКРОБАТИКА.

Важную роль играет использование акробатических упражнений. Они развивают: ловкость, решительность, отличную ориентацию в пространстве и вестибулярный аппарат.

Используются следующие упражнения:

- Кувырки и перекаты:
  - сесть прямо, ноги широко расставить и обхватить ладонями область под коленями. Зафиксировать тело в этом положении. Отклоняться назад на одну сторону, опрокидываясь на один бок, ноги держать обхваченными руками. Затем перекатываться с бока на спину и на другой бок, сохраняя жесткую фиксацию позы, возвращаясь в исходное положение сидя;
  - встать прямо, затем согнуться, поставить ладони на пол перед собой, колени намного согнуть. Медленно и очень аккуратно сгибать шею таким образом, чтобы область лопаток при движении тела вперед соприкасалась с полом. Совершать кувырок и постараться зафиксироваться в положении лежа на спине. Затем резким рывком вперед постараться вернуться в положение сидя, когда стопы плотно прижаты к полу;
  - кувырок назад. Сесть на пол, согнуть ноги и прижать их к груди. Осторожным рывком толкать себя назад, запрокидывая обе ноги над собой через голову. При хорошей гибкости это упражнение можно делать до конца толкнув ноги назад, принимая положение на четвереньках.
- Мостик:

Для выполнения «мостика» нужно подготовить мышцы пресса. Это легко сделать, если лечь на живот, прижав ладони к полу на уровне груди, затем, опираясь на них, отрывать туловище от пола, фиксируя его на несколько секунд в этом положении.

- Стойка:

Сесть на пол, вытянув ноги, затем, резко поменять положение тела, при котором опора приходится на верхнюю часть спины, а ноги вытягиваются в вертикальную позицию. Поясница поддерживается руками. Новичкам в акробатике для выполнения стойки может понадобиться помощь друга и стена, на которой можно зафиксироваться.

ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.

Для освоения обучающимися основ легкой атлетики большое значение имеют специальные легкоатлетические упражнения:

- Перекаты с пятки на носок – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени. Выполняется неспешное поочередное перекатывание с пятки на носок. При этом необходимо делать акцент на носке, стараясь подняться максимально высоко. Выполнять можно в достаточно быстром темпе.
- Выпрыгивания на прямых ногах. Толчок выполняется только стопой. Следить за тем, чтобы нога в колене не сгибалась (это главное условие). Выпрыгивать нужно как можно выше с легким продвижением вперед.
- Бег с высоким подниманием бедра. Упражнение следует выполнять сначала на месте, затем с небольшим продвижением вперед. Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего в первом этапе выполнения руки можно держать на поясе. Бедро поднимается вверх до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. Следует обращать внимание на большую частоту движений, колени в сторону не разводить, ногу ставить на переднюю часть стопы. При дальнейшем изучении упражнения особенное внимание уделять активной работе рук.
- Выпрыгивание вверх. Активно отталкиваясь стопой от грунта и полностью выпрямляя толчковую ногу во всех суставах, маховую ногу, согнутую в колене следует быстрым движением выносить вперёд-вверх до положения горизонтали. Руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся вперед-назад. Упражнение выполняется с быстрым продвижением вперёд.
- Подскоки. Поочередные подскоки вверх-вперёд толчком одной ноги и махом другой с продвижением по беговой дорожке, сопровождаемые энергичными взмахами рук вперёд-назад. Обращать внимание на энергичное поднимание бедра вверх-вперёд. Следить, чтобы плечи не подавались вперёд и не отклонялись назад.
- Семенящий бег. Упражнение выполняется маленькими шагами с большой частотой. При этом маховая нога движением сверху вниз ставится на переднюю часть стопы (на носок) с последующим опусканием почти на всю стопу. Толчковая нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, толчок направлен больше вверх, туловище слегка наклонено вперёд, плечи не напряжены, руки с небольшой амплитудой движутся в такт движению ног. Упражнение выполняется с места с ускоряющимся продвижением вперёд.

- Захлёст голени. Бег с небольшим продвижением вперёд и забрасыванием голени назад до касания пятками ягодиц. Выполняя упражнение обращать внимание, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперёд.
- Колесо. Бег с высоким подниманием бедра, выводом голени вперёд с последующим забрасыванием голени назад. Поднимая бедро по горизонтали, быстро продвигаться вперед. После того, как бедро начнёт опускаться, свободно висящая голень выносится вперёд так, чтобы стопа опускалась на землю загребающим движением. Следить, чтобы опорная нога в момент движения бедра маховой вперёд-вверх полностью выпрямлялась, а таз достаточно подавался вперёд.
- Многоскоки. Многократные прыжки с активным отталкиванием стопой. То есть, бег прыжками. При этом колено передней ноги выносится как можно выше.
- Бег боком, приставным шагом. За один отрезок сменить ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.
- Бег на прямых ногах. Отталкиваясь от грунта, поднимать толчковую ногу, выпрямленную в коленном суставе вверх-вперёд. Упражнение следует выполнять с установкой на активный подъём и полное сгибание бедра.

После освоения обучающимися специальных легкоатлетических упражнений, возможно, приступать к обучению техники отдельных видов лёгкой атлетики.

При освоении дополнительной общеобразовательной программы производится отбор перспективных обучающихся для дальнейшего перевода на освоение предпрофессиональной программы и программы спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

6. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ.

Тренерам-преподавателям следует с особым вниманием относиться к вопросам безопасности обучающихся, так как от этого зависят их жизнь и здоровье.

Тренер-преподаватель обязан:

- допускать к учебно-тренировочным занятиям обучающихся, прошедших медицинский осмотр и инструктаж по техники безопасности;
- проводить инструктаж по технике безопасности с обучающимися;
- проверить место проведение занятия на безопасность, исправность инвентаря и оборудования, освободить для прохода запасные выходы;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия обучающегося прекратить занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, поставить в известность директора Школы;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, не создавая панику, покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации. Сообщить о пожаре в пожарную часть, позвонив по номеру 01. Поставить в известность директора Школы.

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Литература:

1. «Физическая культура и спорт: методология, теория, практика», И.С. Барчуков, 2009 г.
2. «Методика обучения легкоатлетическим упражнениям», М.П. Кривоносов, Т.П.Юшкевич; 1986г.
3. «Советский спорт», А.И. Жилкин, 2007 г.
4. «Лёгкая атлетика в детском и подростковом возрасте», С.А. Локтев, 2007 г.
5. «Лёгкая атлетика. Примерная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по ФКиС», А.А. Ушаков, 2005 г.
6. «Спорт и личность», А.Т. Паршиков, О.А. Мильштейн.
7. «Профилактика и лечение сколиоза и плоскостопия», В.А. Киселев 2009 г.
8. Методические рекомендации «Система здоровьесберегающей деятельности в образовательной среде» *(из опыта работы МБУ ДО города Ростова-на-Дону «Дворец творчества детей и молодежи»).*