****

**Содержание**

1. Пояснительная записка………………………………………………………….3
2. Годовой учебный план………………………….……………………………….5
3. Методическая часть………………………….…………………….…………….6
	1. Теоретическая подготовка………………......……….…….………..…….6
	2. Общая и специальная физическая подготовка………….…........……….7
	3. Техническая подготовка………………………......…….…………..…….9
	4. Воспитательная работа………………………………..…………………..10

3.5Психологическая подготовка…………………………..…………………10

1. Система контроля и зачетные требования…………………………………....11
2. Список использованной литературы………………………………………….12

Приложения

1. **Пояснительная записка.**

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике для обучающихся МАУ ДО «ДЮСШ «Дельфин» Порецкого района Чувашской Республикисоставлена на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность спортивных школ, Устава школы, приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»и обобщения многолетнего опыта работы школы.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Цель программы**- создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

 Подготовка юных легкоатлетов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в спортивной школе СОГ и ГНП помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям

физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Основные задачи для спортсменов, занимающихся в спортивно- оздоровительных группах:

–укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

–совершенствование техники избранного вида спорта;

–постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;

–повышение внутренней мотивации к спортивной специализации;

–воспитание специальных двигательных и координационных качеств;

–возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;

–развитие физических качеств;

–углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;

–повышение психической устойчивости спортсмена;

–овладение тактическими действиями в процессе соревнований

–овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

–целевой направленности по отношению к спортивной деятельности;

–соразмеренности в развитии основных физических качеств;

–ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на других этапах спортивной тренировки.

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих, прошедших медицинский осмотр. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность учебного года составляет 34 недели.  Продолжительность одного занятия  рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся, на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часа с 10 минутным перерывом после каждых 45 минут занятий.

**Наполняемость учебных групп и режим**

**учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды обучения | Минималь-ный возраст зачисления | Минимальная наполняе-мость групп (чел.) | Максимальный количествен-ный состав групп (чел.) | Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.) | Спортивно-технические результаты |
| 3 года | 9 | 15 | 30 | 6 | Выполне-ние нормативов ОФП |

1. **Годовой учебный план**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

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

2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;

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

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | Кол- во (ч) |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 |
| 2 | Физическая подготовка:ОФПСФПТПТактич., психологич. подг. | 11835287 |
| 3 | Участие в соревнованиях | 4 |
| 4 | Контрольные испытания | 4 |
| Всего часов | **204** |

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма. Предлагаемый учебный план составлен с расчетом на 34 недели в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам на период активного отдыха.

**Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

Результатом освоения Программы является:

1) для детей:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

−​ умения соблюдать правила техники безопасности при занятиях по легкой атлетике;

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

2) для тренеров-преподавателей:

- возможность выявления способных детей для занятий легкой атлетикой и зачисление в группы начальной подготовки. Определение уровня освоения программы осуществляется в форме педагогического мониторинга:

−​ На тренировочных занятиях - определяется уровень освоения двигательных умений, технико- тактических действий, теоретических знаний.

−​ На соревнованиях - определяется уровень освоения технико-тактических действий, уровень воспитания личностных качеств.

−​ На промежуточном (после окончания учебного года) и итоговом тестировании — определяется динамика изменений и уровень развития двигательных, физических качеств.

По итогам педагогического мониторинга вносятся коррективы в дальнейший образовательный и воспитательный процессы.

**3. Методическая часть**

**3.1. Теоретическая подготовка**

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

***-*** Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

- История развития легкой атлетики.

- Легкая атлетика - как вид спорта.(история)

- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

- Исторический очерк развития легкой атлетики

- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийский игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)

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

-Понятие о гигиене и санитарии.

- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

-Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.

-Понятие о гигиене и санитарии.

-Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

-Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

***-***Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.

-Понятие о гигиене и санитарии.

-Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.

-Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

-Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.

-Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

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

- Санитарные требования к спортивному залу.

-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

-Правильный отбор инвентаря

- Санитарные требования к спортивному залу.

-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

-Правильный отбор инвентаря

- Санитарные требования к спортивному залу.

-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

-Правильный отбор инвентаря.

***Тема:******Самоконтроль***

*-*Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.

-Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.

-Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

-Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

-Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.

-Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

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

-Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

-Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

**3.2 Общая и специальная физическая подготовка**

**Общефизическая подготовка** направлена на общее развитие и укрепление организма, **специальная**- на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для **общей физической подготовки** используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а **для специальной** - строго направленные. С каждым годом обучения доля общефизической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под **общей физической подготовленностью** понимают физическое состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

**Развитие силы (силовая подготовка)**

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

· Упражнения на снарядах и со снарядами

· Упражнения из других видов спорта

· Подвижные и спортивные игры

**Развитие быстроты (скоростная подготовка)**

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры

**Развитие выносливости**

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное времяупражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба.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** используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения **для бегунов** (бег свысоким поднимаем бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения **для прыгуна в высоту** с разбега (выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.). Специальные упражнения **прыгуна в длину** ( подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.). Специальные упражнения **для метателя**(жим штанги двумя руками ,правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднимание штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.) . В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как : скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

**Скоростно-силовая подготовка** - процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время.

**Специальная выносливость**- способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

**Специальная сила**- способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна)

**3.3 Техническая подготовка**

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

- толкание ядра

- метание 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.

**Техническая подготовка**- это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике.

Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязан. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр кинокольцовок, видеомагнитофонных записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в высоту, в длину и методики бега, прыжков и метания мяч.

**Соревнования и прикидки (по календарю)**

• Первенства ДЮСШ – 1 раз в год

• Первенство Порецкого района

**3.4.Воспитательная работа**

Учебно–тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,

- чувства ответственности за порученное дело,

-бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- четкая творческая организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование;

**3.5. Психологическая подготовка**

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

1. **Система контроля и зачетные требования**

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

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- Оценки результатов выступления в соревнованиях;

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

**Цель:**Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся.

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

Программа тестирования:

-Бег 30м.- с высокого старта, сек.

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

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

-Поднимание туловища за 30 сек., кол-во раз - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Колени нужно согнуть, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

- Гибкость, ноги вместе и не сгибая колено опуститься вниз с вытянутыми руками. Измеряется линейкой и рулеткой.

- Бег на 1000 м. – с высокого старта, сек.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 31 сентября и в конце учебного года с 1 по 31 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

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

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

Отлично: от 25-30 баллов;

Хорошо: от 20-24 баллов

Удовлетворительно: от 17-20 баллов;

 Неудовлетворительно: от 16 и ниже.

**5. Список использованной литературы**

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

2. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Учеб. пособие для студентов фак.физ. воспитания пед. Ин-тов. М., «Просвещение 1977.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

**I.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОТИ.**

1.К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский

 осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

-         на скользком грунте или твердом покрытии;

-         при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;

-         при выполнении упражнений без разминки.

3. В спортивном зале должна быть аптечка укомплектованная необходимыми медика –

 ментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**II.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

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

2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме / место приземления/, проверить

 отсутствие в нем посторонних предметов.

3. Проверить сухой тряпкой снаряды для метания /диск, ядро, гранату/.

4. Провести разминку.

**III.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

 Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную прямую.

2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.

3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться на руки.

4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.

5. Не производить метания без разрешения тренера - преподавателя;

 не оставлять без присмотра снаряды для метания.

6. Не стоять справа от метающего / при метании левой рукой – слева/; не находиться

 в зоне броска; не подбирать снаряды дл метания без разрешения тренера- преподавателя.

7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.

**IV.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом

 тренеру- преподавателю.

2. При получении травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

**V.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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