

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Свердловской области
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва «Аист»**

Согласовано
на заседании педагогического
совета 26 августа 2016 г.
протокол № 02 от 26.08.2016 г.

Утверждаю:

И.о.директора ГАУ ДО СО
«СДЮСШОР «Аист»,
главный инженер

М.С. Деминов

Приказ от 26.08.2016г. № 146



Фристайл
дополнительная предпрофессиональная
программа в области физической
культуры и спорта

возраст обучающихся 7 – 18 лет
срок реализации программы 8 лет

Разработчики программы:
Томилина Н.П.,
заместитель директора по УВР;
Машанов О.В.,
старший тренер-преподаватель
ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»

г. Нижний Тагил
2016 год

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Свердловской области
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва «Аист»**

Согласовано
на заседании педагогического
совета 26 августа 2016 г.

Утверждаю:
И.о.директора ГАУ ДО СО
«СДЮСШОР «Аист»,
главный инженер
_____ М.С. Деминов
Приказ от 26.08.2016г. № 146

Фристайл
дополнительная предпрофессиональная
программа в области физической
культуры и спорта

возраст обучающихся 7 – 18 лет
срок реализации программы 8 лет

Разработчики программы:
Томилина Н.П.,
заместитель директора по УВР;
Машанов О.В.,
старший тренер-преподаватель
ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»

г. Нижний Тагил
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ.

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	4
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.	11
2.1.	Особенности формирования групп и определения тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки.	12
2.2.	Организация тренировочного процесса.	14
2.3.	Требования к условиям реализации Программы.	17
3.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.	19
3.1.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.	19
3.2.	Учебный план тренировочных занятий на учебный год ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» фристайл на 52 недели	19
4.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.	
4.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	20
4.2.	Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.	21
4.2.1.	Основные цели этапа начальной подготовки.	21
4.2.2.	Тематический план для групп начальной подготовки.	22
4.2.3.	Учебный материал для групп начальной подготовки.	22
4.2.4.	Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки.	24
4.2.5.	Методические указания по организации тренировочного процесса в группах начальной подготовки.	24
4.3.	Организационно-методические указания для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).	26
4.3.1.	Основные цели тренировочного этапа.	26
4.3.2.	Тематический план для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.	26
4.3.3.	Учебный материал для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.	27
4.3.4.	Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.	30
4.3.5.	Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа I, II годов обучения.	30

4.3.6.	Тематический план для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.	31
4.3.7.	Учебный материал для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.	32
4.3.8.	Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.	37
4.3.9.	Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.	38
4.4.	Теоретическая подготовка.	39
4.5.	Тактическая подготовка.	49
4.6.	Психологическая подготовка.	50
4.7.	Тренерская и судейская практика.	53
4.8.	Медико-биологический контроль	54
4.9.	Восстановительные и профилактические мероприятия	57
4.10.	Антидопинговые мероприятия	59
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.	63
5.1.	Контрольные упражнения общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта фристайл.	67
5.2.	Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов.	68
5.3.	Требования к результатам реализации Программы.	71
5.4.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фристайл.	72
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.	73
6.1.	Список литературы.	73
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.	76
7.	ПРИЛОЖЕНИЯ.	77
	Приложение 1. Инструкции по технике безопасности.	77
	Приложение 2. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Фристайл".	106
	Приложение 3. Минимальные температурные нормы для проведения тренировочных занятий по фристайлу.	108

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Фристайл — лыжный спорт, включённый в программу зимних Олимпийских игр (наряду с другими лыжными видами спорта, такими как горные лыжи, лыжные гонки, сноуборд, прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье) с 1992 года.

Фристайл – относительно молодой и один из экстремальных видов спорта. Само название и первые правила появились в начале 1970-х годов (в переводе с англ. free style – свободный стиль).

В середине XX века в некоторых странах Центральной Европы горнолыжники стали увлекаться соревнованием не только в скорости спуска по склонам, но и в красоте выполняемых при этом движений, поворотов и других технических элементов, а также довольно сложных акробатических упражнений.

Увлечение фристайлом, возникшее в Европе и США, за короткое время охватило весь лыжный мир. Повсюду начались самодеятельные местные соревнования, когда же их ранг возрос до уровня национальных чемпионатов и международных турниров, то возникла необходимость в унифицированных правилах.

В 1966 в Колорадо (США) была основана первая школа по подготовке специалистов лыжного балета. Ее руководитель известный горнолыжник и теоретик горных лыж Дауг Пфейфер впоследствии объединил разрозненные направления свободного катания в единый вид спорта (лыжный балет (акроскиинг) — фигурное катание под музыку на склоне длиной 250 метров. В учебную программу были также включены лыжная акробатика и могул). В этом же году были проведены первые соревнования фристайлистов в США в городе Аттиташ, штат Нью-Хемпшир. В дальнейшем соревнования по фристайлу стали проводиться все чаще с участием спортсменов Швейцарии, ФРГ, Италии, Австрии, США, Канады, Франции и других стран Европы и Америки.

В 60-е, набравший огромную популярность в США новый лыжный спорт, носил название «hot doggin», что говорило о необычном стиле и энергетике фристайла. В то время он не имел чётких правил и был чрезвычайно травмоопасным. Так продолжалось до 1978 года, когда Международная федерация лыжного спорта официально признала фристайл и сформулировала официальные правила, нацеленные на то, чтобы сделать этот лыжный спорт безопаснее.

Первый кубок Мира по фристайлу проведен в 1978 году.

Чемпионат Мира – состоялся в 1986 году в курортном городке Тинь (Франция).

В 1992 году фристайл был представлен на Олимпийских играх.

В 1985 году по приказу Государственного Комитета Спорта фристайл был официально признан в СССР и приобрел статус самостоятельного вида спорта.

В 1979 году при Международной Федерации лыжного спорта (FIS) был создан технический комитет по фристайлу - и этот вид спорта был включен в программу международных соревнований, проводимых под эгидой FIS. Технический комитет по фристайлу выработал единый регламент соревнований.

В нашу страну фристайл пришел в 1970-х гг., как самостоятельный вид спорта оформился после 1985 года. В 1988 году была создана самостоятельная Федерация Фристайла СССР. В этом же году впервые в СССР, в Домбае, прошли международные соревнования по фристайлу, включенные в официальный календарь FIS.

Кубок мира FIS, Чемпионат мира FIS, Олимпийские игры — основные турниры международного уровня, в рамках которых проходят соревнования среди взрослых спортсменов, которые представляют данный лыжный спорт. Кубок мира разыгрывается ежегодно, в основном, в зимнее время года. На Чемпионат мира, спортсмены, представляющие этот лыжный спорт, приезжают раз в два года.

Этапы Кубка мира проходят на склонах горнолыжных курортов Канады, США, Китая, Австрии, Белоруссии, России, Украины, Бразилии, Швейцарии, Испании, Новой Зеландии, Франции, Германии, Швеции, Италии и других стран, где этот лыжный спорт развивается и популяризируется на горнолыжных склонах и в городских условиях.

Фристайл включает в себя 5 дисциплин, представленных в программе зимних Олимпийских игр:

- Акробатика;
- Могул;
- Ски-кросс;
- Слоуп-стайл;
- Хаф-пайп.

Дисциплина могул была включена в программу Олимпийских игр в 1992 году в Альбервилле, хотя демонстрационные заезды в могуле на ОИ состоялись уже в 1988 году.

Дисциплина лыжная акробатика была включена в программу Игр в Лиллехамере в 1994 году.

Ски-кросс дебютировал на Олимпийских играх в Ванкувере в 2010 году.

Впервые в истории олимпийские соревнования в дисциплинах лыжный хаф-пайп и слоуп-стайл состоятся в Сочи в 2014 году.

В нашей стране первая база, где развивался этот лыжный спорт, была сооружена в Москве, на Крылатских холмах. Потому что при всей выразительности, зрелищности, увлекательности, эмоциональности могула и лыжного балета, для занятий ими не нужны длинные, крутые горнолыжные склоны. Да и трамплин для акробатов соорудить гораздо проще, чем для прыгунов на лыжах.

Доступность фристайловских спортивных сооружений, наличие которых требовал данный лыжный спорт, позволяла организовать работу секций, клубов во многих регионах. 80-е годы минувшего века стали периодом становления и интенсивного развития некогда экзотического для России вида, который сразу и во весь голос заговорил по-русски.

Первоначально развитие фристайла в единое русло направлял технический комитет по этому лыжному спорту при Всесоюзной федерации лыжного спорта, в состав которого входили специалисты горнолыжного спорта, спортивной акробатики, гимнасты.

В мае 1992 года была создана самостоятельная Федерация фристайла России, продолжающая свою деятельность и развивающая этот лыжный спорт и в настоящее время.

Кубок мира FIS.

С наступлением зимы начинается главный ежегодный турнир для тех, кто любит зрелищный лыжный спорт — Кубок мира по фристайлу.

В данном турнире разыгрываются комплекты медалей в пяти классических олимпийских дисциплинах, которые формируют лыжный спорт "фристайл": акробатика, могул, ски-кросс, слоуп-стайл, хаф-пайп, а также неолимпийский лыжный спорт - парный могул. Профессиональным спортсменам, давно переставшим разделять себя и лыжи, Кубок мира предлагает призовой фонд в размере 15 000 швейцарских франков для соревнований среди мужчин, и столько же для женщин.

Кубок мира проводится на четырёх континентах. Начиная с 2012 года, некоторые старты проводятся в сдвоенном формате по сноуборду и фристайлу. Кубок мира в таком случае становится спортивным мероприятием, способствующим объединению различных аудиторий, любящих лыжный спорт.

Календарь этого международного турнира, где столь ярко представлен зрелищный лыжный спорт, формируется на основании заявок национальных лыжных федераций, поступающих в Международную лыжную федерацию (FIS). Проведение этапа КМ в стране, приславшей заявку, начинает планироваться за несколько лет. То есть предварительная версия календаря публикуется ранее, чем за два года до проведения соревнований, затем в течение нескольких лет уточняется. Окончательное утверждение Календаря проведения

этапов КМ по фристайлу, как и остальных кубков, которые проводит FIS и где представлен лыжный спорт, обретает на осенней конференции Международной лыжной федерации. В основном этапы КМ проводят страны, где этот лыжный спорт достаточно развит, а также есть материальная заинтересованность в проведении соревнований. Иногда включённые в предварительный календарь старты так и не были проведены по причине отсутствия спонсорских средств, выделенных на этот лыжный спорт. Проведение этапов Кубка мира FIS является необходимым элементом организационных работ, в случае, если страна претендует на проведение Чемпионата мира.

Сформировалась тенденция, согласно которой этот лыжный спорт с его классическими дисциплинами, как то акробатика и могул, сперва приходит в северную Америку, а затем перемещается на европейский континент. Ски-кросс, являющийся более молодой дисциплиной, не имеет подобной выраженной тенденции.

К 2012 году уже четырежды проводились этапы КМ FIS по фристайлу в Москве в городских условиях.

Кубок мира является одним из главных критериев, наряду с Чемпионатом мира, на основе которого отбираются спортсмены на зимние Олимпийские игры, представляющие этот лыжный спорт (фристайл).

Кубок мира главный ежегодный турнир по лыжному фристайлу. По его результатам подводятся итоги года: 1) в общем зачете, 2) в конкретной дисциплине 3) кубке наций.

Ски-кросс.

Ски-кросс (лыжный кросс) – дисциплина зимнего олимпийского вида спорта «фристайл». В этом лыжном спорте четыре лыжника наперегонки спускаются по трассе, оснащённой препятствиями: виражами, трамплинами, волнами.

Считается, что ски-кросс - самая сложная дисциплина фристайла, поскольку в данном лыжном спорте требуется не только отменная техника катания и прохождения препятствий, но и способность спортсмена тактически мыслить. Лыжнику важнее опередить конкурентов по заезду, нежели показать самые быстрые секунды.

Ски-кросс – очень зрелищная дисциплина. Нельзя точно предсказать, кто выиграет заезд, так как спортсмены соперничают между собой, и каждый старается финишировать первым. Ски-кросс увлекает зрителей непредсказуемостью заездов, волнует опасными моментами, интригует исходом борьбы и приносит множество эмоций. Часто во время прохождения трассы лыжники падают и сходят с дистанции. Грубые помехи соперникам и агрессивное поведение запрещены, поэтому лыжники стараются обогнать конкурентов на виражах, во время преодоления препятствий.

Кубок мира FIS, Чемпионат мира FIS, Олимпийские игры – основные турниры международного уровня, в рамках которых проходят спортивные соревнования по ски-кроссу среди взрослых спортсменов.

Этапы Кубка мира FIS по ски-кроссу проходят на горнолыжных курортах Австрии, Франции, Германии, Канады, Швеции, Италии, Швейцарии.

Соревнования по ски-кроссу состоят из квалификации и финальных заездов. В квалификации спортсмены проходят трассу на время по одному. По результатам квалификации спортсмены распределяются по группам в четыре человека для участия в финалах. Финальные заезды проходят с выбыванием: в каждый следующий круг проходят только двое лучших из заезда. В финале выигрывает тот, кто приходит к финишу первым.

Ски-кросс зачастую сравнивается с горнолыжным спортом. Этот лыжный спорт имеет похожие технические элементы, потому нередки случаи перехода спортсменов-горнолыжников в ски-кросс. Стоит отметить, что в своё время включение ски-кросса в качестве дисциплины зимнего вида спорта фристайл вызвало широкую волну обсуждения в лыжном сообществе. Вопрос некоторых любителей лыжного спорта заключался в том, правомочно ли относить ски-кросс к фристайлу и не следует ли его включить в список горнолыжных дисциплин. Официальный сайт Международной лыжной федерации (FIS)

сообщает, что ски-кросс действительно вышел из ранних соревнований по горным лыжам, проводившихся в дисциплине «масс-старт».

Сегодня трассы для ски-кросса конструируются таким образом, чтобы максимально раскрыть технический потенциал лыжника, позволить ему проявить все свои спортивные качества. Поэтому на трассе встречаются повороты самых разных размеров и типов, спортсменам приходится выполнять различной длины прыжки, а также соревноваться на совершенно ровных участках трассы.

Некоторые характеристики трассы.

Протяженность: 800 – 1200 м.

Перепад высот: 150 – 250 м.

Женщины стартуют на той же трассе, что и мужчины.

В финальных раундах используется «фотофиниш»

Длительность заезда – 45 – 60 сек.

Скорость спортсмена – 65 км/ч.

Лыжи для лыжного кросса сочетают в себе достаточно выраженную карвинговую геометрию и способность разогнаться в повороте не хуже, чем спортивные модели для более традиционных дисциплин —

слалома и гигантского слалома. Несколько большая эластичность делает их менее требовательными к качеству подготовки трасс и помогает лучше амортизировать неровности. Лыжи требуют, в большинстве случаев, от лыжника хорошей техники катания, но получают более комфортными, универсальными и подходящими для свободного катания. В настоящее время производителями предлагается достаточно большое число моделей, ориентированных на лыжный кросс. Нижние модели близки к лыжам для отдыха, а вот с верхними под силу справиться лишь профессионалам.

Фристайлист на трассе ски-кросса

Контактный спуск на лыжах по склону с препятствиями

Ски-кросс, изначально экстремальный вид спорта, дебютирует как олимпийская дисциплина

Взрывной старт

Быстрый старт – ключ к победе. Мужчины разгоняются со средней скоростью 68 км/ч, женщины – 50 км/ч

На старте лыжники отталкиваются от параллельно установленных перил

Лыжник, вырвавшийся вперед до первого виража, имеет большие шансы сохранить лидирующую позицию

Время в полете

Лыжники проводят в воздухе около 25% от времени спуска



Разновидности прыжков

Тейбл-топ

Хип

Ву-тэнг

Стрейт

© 2009 МСТ

Источник: Ассоциация лыжного спорта и сноубординга, CTV News, Toronto Star, Suite 101, организационный комитет зимних Олимпийских игр – 2010 в Ванкувере

Данная предпрофессиональная программа по фристайлу (далее – Программа) разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фристайл (утвержден приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 687, зарегистрировано в Минюсте России 24.12.2013 № 30765), на основании Программы по горнолыжному спорту для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (Москва, 1986 г.), учитывает требования приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530), Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года (письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях фристайлом.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе во фристайле;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по фристайлу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Программа рассчитана на следующие этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Многолетний тренировочный процесс ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в спорте.

Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития тех или иных физических качеств у спортсменов.

Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть те из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Её эффективность значительно повысится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы обучения, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

В начале обучения следует осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ

освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем предупреждать.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно. Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Таблица 1

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

В процессе многолетней спортивной подготовки решаются следующие задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники двигательных действий выбранного вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий выбранным видом спорта.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике избранного вида спорта;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике избранного вида спорта;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменов.

Содержание этапов спортивной подготовки (ССМ и ВСМ) определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть программы;
- учебный план;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Нормативная часть программы содержит следующие основные требования:

- продолжительность этапов подготовки,
- минимальный возраст лиц для зачисления на обучение;
- наполняемость групп;
- планируемые показатели соревновательной деятельности;
- объемы и режимы тренировочной работы;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- условия реализации Программы;
- количественный и качественный состав групп подготовки;
- организация тренировочного процесса.

2.1. Особенности формирования групп и определения тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	3	7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10

Таблица 3

Этап подготовки	Период	Мин. наполняемость группы (человек)	Максим. количественный состав группы (человек)	Максим. объем тренировочной нагрузки в неделю (акад.часы)	Продолжительность трен. занятия, (акад.час)	Годовая нагрузка (акад.час)
Этап начальной подготовки	До одного года	15	30	6	2	312
	Свыше одного года	12	24	9	2-3	468
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации (1-2г.о.)	12	20	12	2-3	624
	Углубленной специализации (3-5г.о.)	10	16	18	2-4	936

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки, а также занимающихся групп начальной подготовки и тренировочного этапа. При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

1) разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;

2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например, при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; при объединении в одну группу занимающихся на тренировочном этапе и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 14 человек.

В СДЮСШОР «Аист» принимаются дети, достигшие минимального возраста зачисления, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в соответствии с Положением о порядке приема на

обучение в ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения осуществляется по решению педагогического совета и оформляется приказом директора СДЮСШОР «Аист» в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- выполнение разрядных требований (таблица 4);

Разрядные требования.

Таблица 4

НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
б/р	б/р	б/р	1юн – 3	1юн – 3	3 – 2	3 – 2	2 – 1

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- наличие допуска врача врачебно-физкультурного диспансера к занятиям избранным видом спорта.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся. Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в резервный состав.

Допускается перевод спортсменов из резервного состава в тренировочные группы при условии выполнения ими критериев спортивного отбора для группы данного уровня обучения в соответствии с Положением о резервном составе ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».

Зачисление в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний при наличии заключения врачебно-физкультурного диспансера об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта и прохождения необходимой подготовки по избранному виду спорта не менее 1 года.

Перевод обучающегося из одного отделения в другое осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося. Перевод оформляется приказом директора ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».

Перевод и зачисление обучающихся из других образовательных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Перевод обучающегося в другое образовательное учреждение осуществляется по заявлению его законного представителя. Администрация СДЮСШОР «Аист» оформляет перевод приказом. Обучающиеся СДЮСШОР «Аист» могут быть переданы от одного тренера-преподавателя другому на основании приказа директора СДЮСШОР «Аист».

Обучающиеся могут быть отчислены:

1) в связи с освоением общеобразовательной программы и программы спортивной подготовки СДЮСШОР «Аист» в полном объёме;

2) досрочно по основаниям, установленным действующим законодательством.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:

1) по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, в том числе в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность;

2) в случае умышленного уклонения от обучения в течение более одного месяца;

3) по инициативе СДЮСШОР «Аист» в случае применения к обучающемуся, достигшему возраста пятнадцати лет, отчисления как меры дисциплинарного взыскания, в случае невыполнения обучающимся по профессиональной образовательной программе обязанностей по добросовестному освоению такой образовательной программы и выполнению учебного плана, а также в случае установления нарушения порядка приёма в образовательную организацию, повлекшего по вине обучающегося его незаконное зачисление в СДЮСШОР «Аист»;

4) по обстоятельствам, не зависящим от воли обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося и СДЮСШОР «Аист»;

5) по результатам персонального контроля тренеров-преподавателей при выявлении систематических пропусков более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины.

При досрочном прекращении образовательных отношений СДЮСШОР «Аист» в трехдневный срок после издания распорядительного акта об отчислении обучающегося выдаёт лицу, отчисленному из этой организации, справку об обучении.

По решению педагогического совета СДЮСШОР «Аист» за неисполнение или нарушение устава СДЮСШОР «Аист», правил внутреннего распорядка, иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности к обучающимся могут быть применены меры дисциплинарного взыскания - замечание, выговор, отчисление.

Меры дисциплинарного взыскания не применяются к обучающимся во время их болезни. При выборе меры дисциплинарного взыскания СДЮСШОР «Аист» учитывает тяжесть дисциплинарного проступка, причины и обстоятельства, при которых он совершен, предыдущее поведение обучающегося, его психофизическое и эмоциональное состояние.

По решению СДЮСШОР «Аист» за неоднократное совершение дисциплинарных проступков, предусмотренных настоящим уставом, допускается применение отчисления несовершеннолетнего обучающегося, достигшего возраста пятнадцати лет, из СДЮСШОР «Аист» как меры дисциплинарного взыскания. Отчисление несовершеннолетнего обучающегося применяется, если иные меры дисциплинарного взыскания и меры педагогического воздействия не дали результата и дальнейшее его пребывание в СДЮСШОР «Аист» оказывает отрицательное влияние на других обучающихся, нарушает их права и права работников СДЮСШОР «Аист», а также нормальное функционирование СДЮСШОР «Аист».

Решение об отчислении несовершеннолетнего обучающегося, достигшего возраста пятнадцати лет, как мера дисциплинарного взыскания принимается с учётом мнения его родителей (законных представителей) и с согласия комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав. Решение об отчислении детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, принимается с согласия комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав и органа опеки и попечительства.

Обучающийся, родители (законные представители) несовершеннолетнего обучающегося вправе обжаловать в комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений меры дисциплинарного взыскания и их применение к обучающемуся.

Отчисление из СДЮСШОР «Аист» оформляется приказом директора школы.

2.2. Организация тренировочного процесса.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тренерская и судейская практика;
- самостоятельная работа;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебный год в ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» начинается 1 сентября.

Тренировочный процесс строится на основании календарного учебного графика на учебный год и рабочей программы, разработанной тренером-преподавателем на учебный год на основании данной Программы, утвержденной педагогическим советом ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий на учебный год.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист». Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей администрацией ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» по представлению педагогических работников в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Организация тренировочного процесса включает в себя проведение тренировочных мероприятий и других спортивных мероприятий, а также обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием на тренировочных мероприятиях и других спортивных соревнованиях, медицинское обслуживание, проезд на тренировочные мероприятия и другие спортивные соревнования.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, в основном от погодных условий, которые в силу специфики горнолыжного спорта могут влиять на сроки начала специальной подготовки, на регулярность занятий общеразвивающего и специального характера. Однако при этом сохраняется общая направленность тренировочного процесса, предполагающая большую часть физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема тактико-технической подготовки во время зимнего сезона.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом возраста, подготовленности занимающихся и календарного плана спортивных мероприятий.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику фристайла.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участвуя в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха и укрепления здоровья.

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта
Фристайл.**

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2 - 3	3 - 5	5 - 6	7 - 8
Отборочные	-	1 - 2	3 - 4	4 - 5
Основные	-	-	1 - 2	2 - 3

Обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся осуществляется следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах, организацией оздоровительной кампании;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Виды и продолжительность тренировочных сборов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки.

Таблица 6

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Определяется ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного мед. обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Определяется ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»

2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в ОУ среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	- До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	---	-----------------------------------

2.3. Требования к условиям реализации Программы.

ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»:

- наличие горнолыжного склона;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428).

Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428).

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы.

Таблица 7

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
2.	Измеритель скорости ветра	штук	1
3.	Канат с флажками для ограждения трасс	метр	1000
4.	Крепления лыжные для фристайла	комплект	16
5.	Лыжи для фристайла	пар	16
6.	Палки лыжные для фристайла	пар	16
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9.	Бревно гимнастическое	штук	1
10.	Брусья гимнастические	штук	1
11.	Весы медицинские	штук	2
12.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
13.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
14.	Доска информационная	штук	5
15.	Жилет с отягощением	штук	15
16.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
17.	Конь гимнастический	штук	1
18.	Лыжероллеры горнолыжные	пара	15
19.	Мат гимнастический	штук	10

20.	Мостик гимнастический	штук	2
21.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
22.	Перекладина гимнастическая	штук	1
23.	Пояс утяжелительный	штук	15
24.	Сани спасательные	штук	5
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	6
27.	Снегоход	штук	1
28.	Станок для заточки кантов лыж для фристайла	штук	2
29.	Стенка гимнастическая	штук	8
30.	Утяжелители для ног	комплект	15
31.	Утяжелители для рук	комплект	15
32.	Штанга тренировочная	штук	1
33.	Электромегафон	штук	2

Таблица 8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления лыжные для фристайла	комплект	на 1 заним.	-	-	2	3
2.	Лыжи для фристайла	пар	на 1 заним.	-	-	2	2
3.	Палки лыжные для фристайла	пар	на 1 заним.	-	-	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица 9

N п/ п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки горнолыжные для фристайла	пар	16
2.	Защита для фристайла	комплект	16
3.	Очки защитные	комплект	16
4.	Чехол для лыж	штук	16
5.	Шлем	штук	16

Таблица 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные для фристайла	пар	на занимающегося	-	-	1	3
2.	Защита для фристайла	комплект	на занимающегося	-	-	2	1
3.	Комбинезон горнолыжный	штук	на занимающегося	-	-	1	3

4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Носки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Очки защитные	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Перчатки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2
10.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2
11.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	2
12.	Шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	3

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

3.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (в%).

Таблица 11

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,56	2,99	2,99	2,56	2,56	2,67	3,63	3,63
Общая физическая подготовка	25,00	25,64	24,36	20,51	20,51	17,74	14,21	14,21
Специальная физическая подготовка	32,69	31,20	30,34	26,60	24,68	24,79	22,97	22,97
Техническая подготовка (избранный вид спорта)	23,08	22,22	23,93	24,68	26,60	28,31	30,13	30,13
Другие виды спорта и подвижные игры	3,21	4,70	4,70	7,05	7,05	7,05	8,76	8,76
Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика	1,92	1,71	2,14	7,05	7,05	7,91	8,76	8,76
Самостоятельная работа	11,54	11,54	11,54	11,54	11,54	11,54	11,54	11,54

3.2. Учебный план тренировочных занятий на учебный год ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» фристайл (в академических часах) на 52 недели.

Таблица 12

№ п/п	Содержание занятий	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	итого
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	14	14	16	16	25	34	34	161
2	Общая физическая подготовка	78	120	114	128	128	166	133	133	1000

3	Специальная физическая подготовка	102	146	142	166	154	232	215	215	1372
4	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	72	104	112	154	166	265	282	282	1437
5	Другие виды спорта и подвижные игры	10	22	22	44	44	66	82	82	372
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика	6	8	10	44	44	74	82	82	350
7	Углубленное медицинское обследование	В соответствии с планом диспансеризации								
8	Восстановительные мероприятия	В соответствии с планом								
9	Самостоятельная работа	36	54	54	72	72	108	108	108	612
Всего часов в год в учебной группе		312	468	468	624	624	936	936	936	5304
Всего часов в неделю		6	9	9	12	12	18	18	18	

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

При проведении тренировочных занятий необходимо придерживаться закономерностям тренировочного процесса учитывающих единство человека и внешней среды, функциональная взаимосвязь органов и систем в организме человека, соответствие тренировочных нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма, регулярность тренировки, вариативность ее, органическая взаимосвязь общей и специальной подготовки, гиперкомпенсация в восстановительных процессах, сознательное активное отношение занимающихся к тренировке, наглядность в процессе обучения, и т.д.

Основными являются пять принципов: всесторонность, специализация, постепенность, повторность и индивидуализация.

Всесторонность. К определению этого принципа относятся повышение уровня всестороннего развития организма, при тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций. Общее физическое развитие в юные годы — это не только залог дальнейшего спортивного мастерства, но и основа здоровья и трудоспособности в зрелом возрасте.

Специализация. Получение изменения в организме спортсмена, отвечающие требованиям избранного вида спорта посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями.

На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

Постепенность. Принцип, предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение тренировочной нагрузки определяет и методику подготовки в бадминтоне,

которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному – это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному – это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов. От известного к неизвестному – это определение последовательности в методике подготовки.

Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Повторность. Многократное повторение упражнений позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Индивидуализация – это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т. п. Для спортсменов особенно важен индивидуальный подход при подборе физических упражнений с большой нагрузкой. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются, прежде всего, посредством педагогических наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, координацию, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками. Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов спортсменов.

4.2. Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.

4.2.1. Основные цели этапа начальной подготовки.

1. Укрепление здоровья.
2. Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом и фристайлом.
3. Овладение основами техники катания на горных лыжах и других физических упражнений.
4. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.
5. Воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

4.2.2. Тематический план для групп начальной подготовки.

Таблица 13

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов		
		НП-1	НП-2	НП-3
<u>ТЕОРИЯ</u>				
1	Техника безопасности.	3	3	3
2	Правила пользования горнолыжным инвентарем и оборудованием, правила поведения. Подбор инвентаря. Одежда горнолыжника.	2	3	2
3	Развитие и современное состояние фристайла в мире, в России, в Свердловской области.	1	-	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	-	2	2
5	Основы техники и тактики во фристайле и горнолыжном спорте.	-	2	2
6	Тактическая подготовка.	1	2	2
7	Психологическая подготовка.	1	2	2
ИТОГО ЧАСОВ:		8	14	14
<u>ПРАКТИКА:</u>				
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	78	120	114
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	102	146	142
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	72	104	112
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	10	22	22
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация.	6	8	10
6	Самостоятельная работа	36	54	54
ИТОГО ЧАСОВ:		304	454	454
ВСЕГО ЧАСОВ:		312	468	468

4.2.3. Учебный материал для групп начальной подготовки.

Таблица 14

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
1	Теория.	<ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности; - правила пользования горнолыжным инвентарем и оборудованием, правила поведения, подбор инвентаря, одежда горнолыжника; - развитие и современное состояние фристайла в мире, в России, в Свердловской области; - гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена; - основы техники и тактики во фристайле и горнолыжном спорте; - тактическая подготовка; - психологическая подготовка.
2	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения; - бег низкой интенсивности; - бег средней интенсивности;

		<ul style="list-style-type: none"> - бег высокой интенсивности; - наклоны вперед, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост; - прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с поворотами, на одной и обеих ногах); - приседания, отжимания, подтягивания; - упражнения на равновесие (на бревне, натянутом тросе, с использованием ропедов, парные упражнения); - кувырки, перевороты.
3	Специальная физическая подготовка	<p>Подводящие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация спусков на лыжах; - имитация поворотов на лыжах. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для брюшного пресса; - упражнения, развивающие мышцы ног; - упражнения для мышц туловища.
4	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - повороты на месте; - торможение падением; - поворот переступанием в движении; - прямой спуск в средней стойке; - косые спуски в средней стойке; - спуск по неровному склону; - подъем «лесенкой» и «елочкой»; - коньковый ход; - перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске; - сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске; - поворот на двух лыжах; - торможение упором и плугом в прямом и косом спусках; - повороты упором и плугом; - поворот с опорой на палку; - поворот без опоры на палку; - боковое соскальзывание; - остановка разворотом лыж; - прохождение открытых ворот (2 - 3); - прохождение «широкой змейки»; - траверс склона коньковым шагом; - прохождение отрезка трассы слалома (5 — 10 ворот); - прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3 — 6 ворот); - игры на лыжах; - специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.
5	Другие виды спорта и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры; - элементы спортивных игр; - эстафеты; - преодоление полосы препятствий.
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация	<ul style="list-style-type: none"> - участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований; - сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке; - сдача зачётов по теоретической подготовке.

4.2.4. Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки.

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статическим и динамическим нагрузкам.
2. Изучение и совершенствование основной стойки горнолыжника, переноса веса тела на одну лыжу, движения сгибание - разгибание - сгибание.
3. Освоение техники выполнения поворотов среднего и большого радиуса на отрезках трасс слалома и слалома-гиганта.
4. Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трасс.
5. Ознакомление с правилами прохождения ворот на трассах слалома и слалома-гиганта.
6. Закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся.
7. Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом

4.2.5. Методические указания по организации тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармоничного развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта.

Поэтому в подборе тренировочных средств следует учитывать закономерности переноса физических качеств, т. е. стараться использовать упражнения, развивающие способности, характерные для горнолыжного спорта. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относится адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. Тренеры часто допускают ошибку, «накачивая» спортсменов большой силой в ущерб ловкости и гибкости, что ухудшает координацию движений и затрудняет совершенствование техники. Поэтому желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения — бег «змейкой», бег с быстрым изменением направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне, натянутом троссе, упражнения с использованием роллеров и тренажерного снаряда «кузнечик».

Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, гимнастическая палка и т. п.), спусков на одной лыже и с выполнением и без выполнения укола палкой, выполнение общеразвивающих упражнений в движении создают предпосылки для освоения независимой работы ног.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах - мышцы ног и туловища, брюшного пресса и таза. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т. п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части урока, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание лыжных приемов осуществляют с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Тренер должен сам показать упражнение или 'иметь в распоряжении демонстратора, способного правильно выполнить разучиваемое движение.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены. Для исправления возникающих искажений в технике движений используют имитационные и специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

С первых занятий особое внимание следует уделить, обучению занимающихся торможению, остановке и коньковому ходу. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности занимающихся в своих силах, смелости. Освоение движения коньковым ходом необходимо не только для дальнейшего роста технического мастерства спортсменов, но и для формирования активного отношения к скорости. Для этого в тренировки включают соревнования в движении коньковым ходом на отрезках 15—25 м. Соревнующиеся двигаются параллельно. В более старших группах, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один спортсмен старается догнать другого.

Склоны для занятий должны быть пологими — 8—12 градусов, с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением тренировочного склона и применением конькового хода.

Необходимо следить за тем, чтобы склоны, где проводят занятия, были подготовлены, т. е. были укатаны и в меру жесткими, но не ледяными.

В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, удовлетворения потребности в играх в учебно-тренировочные занятия широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

Длина лыж должна увеличиваться индивидуально в зависимости от успешного овладения техникой поворотов.

Автоматические крепления проверяют и смазывают систематически, но не реже одного раза в неделю. Скользящую поверхность лыж проверяют перед каждым занятием.

Одежду детей проверяют перед каждым занятием. Перед занятием также детей спрашивают о самочувствии. Замерзающих или плохо почувствовавших себя детей отпускают с урока до его окончания.

На всех занятиях тренер обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которые дети разучивают на лыжах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

Изучать материал рекомендуется в определенной последовательности, в какой он изложен в программе.

При проведении контрольных испытаний и решении вопроса о переводе занимающихся на следующий год обучение учитывают выполнение нормативов по физической и технической подготовке. Оценки по технической и физической подготовке

являются необходимой информацией для ликвидации недостатков и коррекции дальнейшей подготовки спортсменов.

Прием контрольных нормативов проводят как соревнование. В протоколе указывают показанные результаты. Те нормативы, которые не могут оцениваться количественными показателями (с, см, количество раз), оценивают из 10 баллов, принимая за высшую оценку лучшее выполнение данного норматива среди всех занимающихся этого года обучения в школе.

Для ускорения процесса обучения нужно пользоваться подъемником. Необходимо научить занимающихся пользоваться подъемником и принять меры для обеспечения безопасности.

4.3. Организационно-методические указания для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

4.3.1. Основные цели тренировочного этапа.

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов техники ски-кросса.
3. Приобретение соревновательного опыта.
4. Освоение навыков в организации и проведении соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой ски-кросса и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако, стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

4.3.2. Тематический план для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.

Таблица 15

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	
		ТГ-1	ТГ-2
	<u>ТЕОРИЯ</u>		
1	Техника безопасности.	3	3
2	Физическая культура и спорт в России.	1	1
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	1	1
4	Строение и функции организма человека. Влияние занятий спортом на организм спортсмена.	2	1
5	Спортивная тренировка.	2	2
6	Основные виды подготовки в процессе тренировки.	2	2
7	Организация и проведение соревнований по фристайлу. Правила проведения соревнований по фристайлу.	1	2
8	Горнолыжный инвентарь. Обслуживание и подготовка.	2	2

9	Тактическая подготовка.	1	1
10	Психологическая подготовка.	1	1
ИТОГО ЧАСОВ:		16	16
<u>ПРАКТИКА:</u>			
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	128	128
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	166	154
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	154	166
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	44	44
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика.	44	44
6	Самостоятельная работа	72	72
ИТОГО ЧАСОВ:		608	608
ВСЕГО ЧАСОВ:		624	624

4.3.3. Учебный материал для групп тренировочного этапа I, II года обучения.

Таблица 16

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
1	Теория	<ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности; - физическая культура и спорт в России; - гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена; - строение и функции организма человека, влияние занятий спортом на организм спортсмена; - спортивная тренировка; - основные виды подготовки в процессе тренировки; - организация и проведение соревнований по фристайлу, правила проведения соревнований по фристайлу; - горнолыжный инвентарь, обслуживание и подготовка; - тактическая подготовка; - психологическая подготовка.
2	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения; - бег в горку, под горку, с препятствиями, отягощением, сопротивлением; - бег низкой интенсивности; - бег средней интенсивности; - бег высокой интенсивности; - прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением); - наклоны, вращения; - приседания, отжимания, подтягивания; - акробатические упражнения; - упражнения на равновесие; - упражнения на гибкость.
3	Специальная физическая	<p><u>Подводящие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация спусков в разных стойках;

	подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - имитация преодоления неровностей склона; - имитация разгрузки лыж сгибанием ног; - винто-угловые движения; - «сухой слалом» (5 – 8 ворот с расстоянием 3 – 4м на склоне крутизной 8 – 10°). <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение); - упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища; - упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами); - упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении); - упражнения, развивающие мышцы ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.); - упражнения на развитие быстроты поворотных движений (шашечки, прыжки через скамейку, прыжки через натянутый шнур, напрыгивание на тумбу, прыжки на гимнастической дорожке, ковре, прыжки на батуте, минитрампе, имитационные прыжки по ступенькам/склону вверх, вниз).
4	Техническая подготовка	<p><u>Специальные упражнения:</u></p> <p>1. Спуски прямые, косые в низкой, средней и высокой стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания; - переступания; - палки перед собой (горизонтально, вертикально); - упражнение «самолет»; - с выполнением конькового шага, торможение плугом/боковым соскальзыванием и полная остановка в коридоре 30*15м при скорости 50км/ч. <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение коньковым шагом; - спуски на одной лыже; - перенос веса тела с ноги на ногу; - остановка разворотом лыж; - ведение дуги поворота на внешней лыже; - винто-угловое движение; - согласование движений при выполнении поворота; - согласование работы рук (уколы палкой) с работой ног и туловища при прохождении трасс слалома; - повороты без опоры (укола) на палку; - прохождение «змеек» с шириной ворот 8 – 10 м (8 – 12 ворот); - прохождение «змеек» с шириной ворот 6 – 5 м (4 – 10 ворот); - специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах. <p>3. Обучение прыжкам на лыжах (средние и дальние полёты):</p> <ul style="list-style-type: none"> - полет в группировке (5 м, 15 м, 20 м); - опережающий прыжок; - преодолевающий прыжок;

		<p>- прыжок с высокого трамплина (высота 1 м, 1,5 м, 2 м).</p> <p><u>Трассы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прохождение ритмичных трасс слалома (15 – 30 ворот); - прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (10 – 20 ворот); - прохождение отрезков трасс супер-гиганта (250 – 300 метров на склоне крутизной 10 – 20°). <p><u>Специальная лыжная подготовка:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение прохождения неровностей рельефа склона (специальные препятствия): <ul style="list-style-type: none"> - контруклоны +/-, трапеция, волны, трамплины; - индивидуально, в парах, в четверках; - в цепочке с интервалом 1.5 м, 3 м, 5 м, 7 м, 10 м; - «верблюды» на опережение, гашение; - преодоление трапеции друг за другом, параллельно. 2. Прямой и косой спуски в стойке скоростного спуска по склону крутизной 10- 25°: в парах, в четверках. 3. Прохождение трассы из 3-4 препятствий в парах, друг за другом на время, сходу. 4. Старт и стартовый разгон: <ul style="list-style-type: none"> - с места одними палками(10, 20, 30 м); - с места коньковым шагом и палками; - с калитки; - с калитки в парах, в четверках, с гандикапом. 5. Прохождение бугра, уступа, выката, впадины, контруклона индивидуально, в парах, четверках, друг за другом на скорости 30-40 км/ч: <ul style="list-style-type: none"> - полет в группировке 5-15 м; - перелет с препятствия на препятствие; - прыжок со входом/выходом в/из поворота. 6. Прохождение специальной трассы, состоящей из полосы препятствий различной сложности: <ul style="list-style-type: none"> - на время, на технику, в соревновательном режиме; - в парах, четверках, друг за другом. 7. Прохождение спецучастков трассы в стойке скоростного спуска на склоне переменной крутизны 15-25 градусов в парах, четверках, индивидуально.
5	Другие виды спорта и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на батуте; - упражнения на роликовых коньках; - плавание, прыжки в воду, игры в воде; - подвижные игры, эстафеты; - элементы спортивных игр.
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - участие в соревнованиях по горнолыжному спорту и ски-кроссу согласно календарного плана соревнований; - сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке; - сдача зачётов по теоретической подготовке; - тренерская практика; - судейская практика.

4.3.4. Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств фристайлиста (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Обучение спортсменов технике прохождения специальных фигур, составляющих трассу ски-кросса.
4. Повышение функциональной подготовленности
5. Обучение технике и тактике фристайла.
6. Накопление соревновательного опыта.
7. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.
8. Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса.
9. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках.
10. Совершенствование умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.
11. Повышение теоретических знаний по физической культуре и спорту, по избранному виду спорта.
12. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.
13. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

4.3.5. Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа I, II годов обучения.

При проведении занятий по общефизической подготовке следует использовать игровые формы проведения занятий, дополняя общеразвивающие упражнения, обеспечивая всесторонне физическое развитие и укрепление здоровья.

После выполнения силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и расслабление. Упражнения на гибкость выполняются на каждом занятии. Следует дать ряд обязательных упражнений для самостоятельного выполнения в утренней зарядке.

В летний период нужно организовать тренировочные сборы по специальной подготовке – изучение и совершенствование техники горнолыжного спорта на снежнике или леднике, провести соревнования по слалому и слалому-гиганту.

В июле – августе для всестороннего развития, укрепления здоровья, закаливания и расширения функциональных возможностей нужно проводить занятия по плаванию, обучая учащихся плаванию и прыжкам в воду. Тренер должен обеспечить успешное обучение детей плаванию и их безопасность, быть внимательным, используя подводные упражнения для преодоления водобоязни и обучая спортивным способам плавания (кроль на груди, на спине, брасс). Следует помнить, что плавание является не только весьма нужным навыком, но и действенным средством совершенствования функции вестибулярного анализатора.

В осенний период (сентябрь – октябрь), используя специально-подготовительные упражнения (подводные и развивающие), необходимо обеспечить укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мышц, принимающих участие в выполнении горнолыжных приемов; создание правильного представления о технике горнолыжного спорта, совершенствование функциональной физической подготовки занимающихся.

Включение в занятия встречных эстафет и подвижных игр, способствующих совершенствованию реакции на движущийся объект, проявлению смелости и решительности.

В ноябре начинают разучивание и совершенствование горнолыжной техники, используя подводящие упражнения без лыж и на лыжах. При объяснении техники следует больше пользоваться наглядностью. Для этого тренер должен сам показать разучиваемое движение или иметь в своем распоряжении демонстратора.

Первоначальное обучение нужно проводить в облегченных условиях – на малой скорости, пологом и ровном склоне с безопасным выкатом, снежный покров не должен быть чрезмерно жестким или слишком мягким.

При обучении способам разгрузки как одному из основных элементов техники можно использовать рельеф склона (бугор, уступ, впадина, серия бугров).

Совершенствование горнолыжной техники осуществляют в усложненных условиях – на повышенной скорости, на более крутом склоне, при прохождении более сложных участков трассы ски-кросса.

Если при этом возникают ошибки, то необходимо снова вернуться к облегченным условиям и только при закреплении навыка переходить на трассы.

В первые дни занятий на лыжах нужно постепенно восстановить технику. Для этого используют прямые и косые спуски, произвольные спуски поворотами, преодоление неровностей.

Прежде, чем перейти к тренировке на трассе слалома, добиваются овладения поворотами малого радиуса в произвольных спусках, тренируются на сочетании ворот и на «змейках».

Включение элементов фигурного катания, игр и прыжков на лыжах в тренировочные занятия проводится не только с целью повышения эмоциональности тренировки, а как средство расширения двигательных возможностей спортсменов, совершенствования «чувства канта», точности восприятия направления и скорости движения, восприятия своего положения в пространстве.

Таким образом, в тренировочных группах тренировочный процесс уже носит более специфический характер, хотя общефизическая подготовка занимает еще много места. Следует отметить, что в зависимости от конкретных условий начало и сроки проведения занятий на лыжах в летнем и осеннем этапах подготовительного периода могут быть иными.

Для подведения итогов и определения уровня подготовленности юных спортсменов проводят контрольные испытания. При этом основное внимание должно быть уделено технической подготовке с обязательной регистрацией уровня достижений по общей физической подготовке.

4.3.6. Тематический план для групп тренировочного этапа III, IV, V года обучения.

Таблица 16

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов		
		ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
<u>ТЕОРИЯ</u>				
1	Техника безопасности.	3	3	3
2	Развитие и современное состояние фристайла в мире, в России, в Свердловской области.	1	2	1
3	Единая Всероссийская спортивная классификация по фристайлу. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.	2	3	2
4	Планирование спортивной подготовки. Виды подготовки	3	3	4

5	Восстановительные мероприятия в спорте.	3	3	3
6	Параметры трассы и её составляющие	2	3	2
7	Планирование и учёт тренировочных нагрузок.	2	3	4
8	Врачебный контроль и самоконтроль. Травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях.	3	3	4
9	Организация и проведение соревнований по фристайлу. Правила проведения соревнований по фристайлу.	3	3	3
10	Периодизация спортивной тренировки.	-	1	3
11	Тактическая подготовка.	2	4	3
12	Психологическая подготовка.	1	3	2
ИТОГО ЧАСОВ:		25	34	34
<u>ПРАКТИКА:</u>				
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	166	133	133
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	232	215	215
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	265	282	282
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	66	82	82
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика.	74	82	82
6	Самостоятельная работа	108	108	108
ИТОГО ЧАСОВ:		911	902	902
ВСЕГО ЧАСОВ:		936	936	936

Примечание: В зависимости от продолжительности подготовительного и соревновательного этапов, на всех этапах многолетней подготовки в тематических учебных планах могут быть внесены изменения в практической части в пределах часов по годам обучения учебной программой.

4.3.7. Учебный материал для групп тренировочного этапа III, IV, V года обучения.

Таблица 17

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
1	Теория	<ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности; - развитие и современное состояние фристайла в мире, в России, в Свердловской области; - Единая Всероссийская спортивная классификация по фристайлу, порядок присвоения спортивных разрядов и званий; - планирование спортивной подготовки, виды подготовки; - значение восстановления в ходе соревновательного периода; - параметры трассы и её составляющие; - планирование и учёт тренировочных нагрузок; - самоконтроль; - организация и проведение соревнований по фристайлу, правила проведения соревнований по фристайлу; - тактическая подготовка; - психологическая подготовка.

2	Общая физическая подготовка	<p><u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе; - наклоны туловища в разные стороны; - сгибания и разгибания рук; - сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; - приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями; - прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений.; - повороты, наклоны, круговые движения головой; - наклоны, круговые движения и повороты туловища; - из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища; - из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно. <p><u>Базовые координационные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на скамейке (равновесие); - прыжки в сочетании с бегом; - комплекс упражнений с мячами разного размера; - упражнения со скакалкой, сложенной вчетверо; - комбинации акробатических упражнений; - кувырки, отскоки на гимнастическом ковре/акробатической дорожке. <p><u>Упражнения на развитие скоростных качеств:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег-15 м, 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, челночный бег различной конфигурации; - бег в горку, под горку, с препятствиями, отягощением, сопротивлением; - бег с гандикапом; - беговые упражнения (бег по прямой, бег с вращением бедра наружу, бег с вращением бедра внутрь, бег с прыжками, бег спиной вперед, бег поперёк площадки, бег с высоким подниманием бедра, бег со сменой направления). <p><u>Упражнения на развитие общей выносливости:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - кроссы на стадионе, по пересечённой местности от 30 до 120 мин; - плавание от 100м до 1.5-2км, а так же выполнение упражнений с большим количеством повторений, но интенсивностью средней и ниже среднего. <p><u>Развитие специальной выносливости:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные упражнения, выполняемые с интенсивностью выше средней и максимальной, по временным интервалам, соответствующим прохождению трасс различного уровня сложности (от 30 с до 1,5-2 мин); - прыжки на возвышенность высотой от 50 до 100 см; - прыжки ч/з тумбу от 25 до 50 см; - сухой слалом различной конфигурации. <p><u>Комплексная тренировка для развития прыгучести:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с подтягиванием коленей к груди; - прыжки через линию;
---	-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>- соскок с тумбы;</p> <p>- подъем ног с поворотом;</p> <p>- прыжок на скамью с двумя ногами;</p> <p>- станковая тяга, отжимания от пола, упор присев упор прогнувшись, упор присев упор ноги в сторону;</p> <p>- многоскоки с 2х на 2е, на 1й ноге (Л/П), прямо, со стороны в сторону;</p> <p>- прыжки через барьеры прямо и со сменой направления движения в стороны. В зависимости от направленности тренировки варьируется высота: от 20 до 35 см на скорость, от 35 до 60 см - на взрывную силу.</p> <p><u>Упражнения на развитие силы:</u></p> <p>- упражнения с отягощениями (гантели, штанги, тренажеры), а также работа с собственным весом на препятствиях и спортивных снарядах (турники, брусья, канаты, рукоходы, шведская стенка и т.д.);</p> <p>- упражнения для мышц рук (на брусьях; сгибание рук на бицепс с эластичным эспандером; тяга блока вниз; разгибание рук на блоке; сгибание рук со штангой, жим штанги от груди, тяга штанги к груди в наклоне, подтягивание на турнике различным хватом);</p> <p>- упражнения для мышц груди</p> <p>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на гимнастическом мяче (мячи разные); жим штанги лежа; «пуловер» с гантелью; сведение рук на блоке; сведение рук на тренажере</p> <p>- упражнения для мышц спины и тазового пояса</p> <p>Броски мяча лежа; передача мяча сидя с поворотом корпуса «перетягивание каната»; разгибание спины на гимнастическом мяче; обратное разгибание ног на гимнастическом мяче; разгибание спины лежа на полу; разгибание спины на наклонной римской скамье; наклоны вперед со штангой</p> <p>- упражнения для мышц живота</p> <p>Обратное скручивание; обратное скручивание с мячом «велосипед»; скручивание с прямыми ногами; изометрическое скручивание; скручивание на гимнастическом мяче; скручивание на блоке «уголок» с согнутыми ногами»</p> <p>- силовые упражнения. Сохранение равновесия</p> <p>Упор лежа на предплечьях; упор лежа на боку; укрепление мышц задней поверхности бедра; баланс стоя на одной ноге; приседания; прыжки с различными вращениями на развитие ловкости координации равновесия</p> <p>- изолированные упражнения для мышц ног</p> <p>Подъем на носках с партнером; сгибание ног с сопротивлением; приведение ноги лежа; «Пожарный насос»; разгибание ноги в тазобедренном суставе на блоке; разгибание ног в коленных суставах; приседания со штангой</p> <p>- комплексные упражнения для ног</p> <p>Приседания спиной к спине; приседания с партнером; приседания на одной ноге; прыжки через барьеры; выпады на степ платформы; выпады со штангой; «Вратарь»; ловля мяча с отскока; жим ногами «лесоруб».</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие быстроты поворотных движений (шашечки, прыжки через скамейку, прыжки через натянутый шнур, напрыгивание на тумбу, прыжки на гимнастической дорожке, ковре, прыжки на батуте, минитрампе, имитационные прыжки по ступенькам/склону вверх, вниз); - развитие координации на батуте: прыжки прямые руки по швам, руки вверх, руки произвольно. Прыжки на живот, спину, в сед, связки этих элементов в различной последовательности. Прыжки с вращениями в горизонтальной и вертикальной плоскостях (180°, 360°, 540°, 720°). - катание на роликах по различным препятствиям и специальным фигурам, прохождение специально поставленных трасс различной сложности, а также различные прыжки с выполнением различных упражнений (группировка, вращения 180-360°).
4	Техническая подготовка	<p><u>Общая лыжная подготовка.</u></p> <p>Спуски прямые, косые в низкой, средней и высокой стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания; - переступания; - палки перед собой (горизонтально, вертикально); - упражнение «самолет»; - с выполнением конькового шага, торможение плугом/боковым соскальзыванием и полная остановка в коридоре 30*15м при скорости 50км/ч. <p>Специально-подготовительные упражнения на лыжах (преимущественно разминка):</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с одной на одну ногу; - прыжки с двух на две ноги; - прыжки на одной ноге (Л/П); - разворот на 180° с опорой на палки через носки лыж; - вращение на плоских лыжах (вальсирование -180°; 360°; 540°; 720°; 1080° в левую, правую сторону) с ограниченной видимостью, в полном приседе, на одной ноге (Л/П). <p>Преодоление неровностей рельефа склона:</p> <ul style="list-style-type: none"> - волны (простые, нарастающие); - косогор под левую, правую ногу (преодолевающие, уступающие); - спрыжки, уступы. <p>Повороты малого радиуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - слалом змейка; - резаный поворот; - перекантовка (с прыжком, через плоские лыжи); - вход в поворот, прохождение поворота и выход из поворота. <p>Прохождение сочетания поворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - короткие отрезки (50-100м, 100-150м) на скорость, на сложность, на технику; - с хода 10-15 ворот (10-12м м/у воротами) крутизна склона 10-15°; - преодоление серии небольших бугров с последующим переходом

	<p>в косой спуск с последующей остановкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прохождение трассы слалома(6-10 ворот)с преодолением одиночных бугров до и после трассы; - прохождение трассы слалома. <p>Прохождение «змейки» на скорость, на технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> -параллельное ведение (узкое, среднее, широкое) -на одной ноге (Л/П), -с перекантовкой, -переступание <p>Повороты среднего радиуса (слалом-гигант):</p> <ul style="list-style-type: none"> -параллельное ведение лыж. <p>Повороты большого радиуса (супер гигант):</p> <ul style="list-style-type: none"> -отработка обтекаемой стойки (яйцо), -параллельное ведение (палка под коленями), <p>Прыжки на лыжах (средние и дальние полёты):</p> <ul style="list-style-type: none"> -полет в группировке (5 м, 15 м, 20 м), -опережающий прыжок, -преодолевающий прыжок, -прыжок с высокого трамплина (высота 1 м,1,5 м, 2 м). <p>Старт, стартовый разгон:</p> <ul style="list-style-type: none"> -отработка старта со стартовых ворот, калитки, -отработка стартового разгона с помощью палок, коньковым шагом (на отрезках 10 м, 20 м, 30 м). <p><u>Специальная лыжная подготовка</u></p> <p>Преодоление неровностей рельефа склона (специальные препятствия):</p> <ul style="list-style-type: none"> - контр-уклоны +/-, трапеция, волны, ютанг, трамплины; - индивидуально, в парах, в четверках; - в цепочке с интервалом 1.5 м, 3 м, 5 м, 7 м, 10 м; - «верблюды» на опережение, гашение; - преодоление трапеции друг за другом, параллельно. <p>Прямой и косой спуски в стойке скоростного спуска по склону крутизной 10- 25°: в парах, в четверках.</p> <p>Прохождение трассы из 3-4 препятствий в парах, друг за другом на время, сходу.</p> <p>Прохождение отрезка 100м коньковым шагом.</p> <p>Старт и стартовый разгон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места одними палками(10, 20, 30 м); - с места коньковым шагом и палками; - с калитки;
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>- с калитки в парах, в четверках, с гандикапом.</p> <p>Прохождение бугра, уступа, выката, впадины, к.уклона индивидуально, в парах, четверках, друг за другом на скорости 50-60 км/ч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полет в группировке 10-25 м; - перелет с препятствия на препятствие; - прыжок со входом/выходом в/из поворота. <p>Прохождение специальной трассы, состоящей из полосы препятствий различной сложности (от 4-6 до 8-10):</p> <ul style="list-style-type: none"> - на время, на технику, в соревновательном режиме; - в парах, четверках, друг за другом. <p>Прохождение спецучастков трассы в стойке скоростного спуска на склоне переменной крутизны 20-30 градусов в парах, четверках, индивидуально.</p>
5	Другие виды спорта и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - акробатика, батут, гимнастика на снарядах; - роликовые коньки; - спортивные игры с мячом; - подвижные игры, эстафеты; - плавание, прыжки в воду, игры на воде.
6	Участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация, тренерская и судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - участие в соревнованиях по горнолыжному спорту, по ски-кроссу согласно календарного плана соревнований; - сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП; - сдача зачётов по теоретической подготовке; - тренерская практика; - судейская практика.

4.3.8. Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа III, IV, V года обучения.

1. Обеспечение всестороннего развития.
2. Развитие профилирующих качеств фристайлиста (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение, восприятия ситуации, смелости, решительности).
3. Совершенствование техники прохождения специальных фигур, составляющих трассу ски-кросса.
4. Совершенствование технических элементов и тактики фристайла в ски-кроссе.
5. Совершенствование техники старта.
6. Повышение функциональной подготовленности
7. Накопление соревновательного опыта, выполнение к концу тренировочного этапа разряда КМС.
8. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.
9. Оценивать условия, влияющие на качество трассы (ранг соревнований, погода, состояние снега и т.п.) и регулировать скорость её прохождения.

10. Выполнять обязанности судей на городских и областных соревнованиях: в качестве помощников судей, контролёров на трассах, помощников начальников трасс (при построении и оформлении трасс).

11. Повышение теоретических знаний по физической культуре и спорту, по избранному виду спорта.

12. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.

13. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

4.3.9. Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа III, IV, V года обучения.

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст детей. Известно, что некоторые дети быстрее растут и развиваются, наблюдается так называемая акселерация. Благодаря ускоренному развитию такие дети больше ростом и сильнее своих сверстников. Их биологический возраст опережает паспортный. В этом возрасте продолжается половое созревание у детей (у девочек 11 – 13 лет, у мальчиков 13 – 15 лет) и возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего деятельность сердца отличается низкой экономичностью и слабыми адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков.

К 12 – 13 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию техники прохождения трассы ски-кросса.

Физическая нагрузка в уроке не должна быть слишком интенсивной. Для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве уроков не должна превышать 30 – 40 с, так как при нагрузке продолжительностью от 40 с до 2 мин с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную тренировочную работу на лыжах нужно выполнять на отрезках трассы, включая 1 – 2 тренировки в неделю на длинных трассах. При подготовке к соревнованиям 2,5 – 4 недели уделяют внимание развитию специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

Большое внимание следует уделять развитию анаэробных возможностей организма детей. Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью 12 – 15 минут.

Занятия следует проводить с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

При развитии физических качеств в подготовительном периоде необходимо придерживаться следующих правил:

Скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включаются в первую половину основной части занятия, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными для восстановления. При недостаточном восстановлении между упражнениями тренировочная нагрузка приобретает анаэробный характер.

Для развития силы нужно использовать собственный вес ребенка, выполняя приседания, отжимания, выпрыгивания. Статические упражнения используют в

ограниченном объеме. После силовых упражнений нужно дать упражнения на растягивание мышц и расслабление.

Развитию гибкости следует уделять внимание на каждом занятии. Полезно рекомендовать учащимся включать упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику.

Ловкость развивают применением различных игр, акробатических упражнений (кувырки, перевороты, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах). Динамическое равновесие и ловкость развивают в спортивных играх, при преодолении препятствий, передвижении по узким предметам, в беге и прыжках с поворотами, вращением тела и т.д.

Для совершенствования двигательных способностей спортсменов, восприятия положения тела и его отдельных частей в пространстве в тренировки включают спортивные игры на уменьшенных площадках, подвижные игры проводят с одновременным использованием 2 – 3 мячей, общеразвивающие упражнения проводят при передвижении спортсменов по маленькой площадке, когда пути их перемещений пересекаются и движения могут быть выполнены при правильной оценке временных, амплитудных и силовых характеристик как собственных движений, так и движений партнеров.

В летний период используют занятия плаванием прыжками в воду, что укрепляет здоровье, закаливает организм детей, развивает их сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того летом нужно провести сбор на снежниках или ледниках для обучения и совершенствования техники и тактики горнолыжного спорта.

В зимний период основное внимание уделяют технике спусков и поворотов, совершенствуя эффективное скольжение на прямых участках и в поворотах. Заранее нужно оборудовать учебные склоны набором специальных учебных бугров, впадин, выкатов, уступов и других препятствий, помогающих совершенствовать технику прохождения трассы ски-кросса.

В подготовку включают упражнения на развитие способности к запоминанию трасс, т.е. уметь составить план последовательности и выполнения приемов на трассе. Для этого в тренировки включают прохождение трасс с хронометрированием после предварительного просмотра.

При выходе на снег, особенно при недостаточном снежном покрове, для развития пространственно-временных представлений используют прохождение воображаемых трасс. Для этого спортсмену сообщают описательную характеристику трассы, ориентиры, где проходит трасса, расстояние между воротами и рисунок трассы. Длина воображаемой трассы 100 – 150 метров с соответствующим количеством ворот.

При обучении и совершенствовании техники нужно постепенно усложнять задания, увеличивая скорость спуска, крутизну, усложняя рельеф склона, расстановку ворот, подготовленность снежного покрова.

4.4. Теоретическая подготовка.

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость горнолыжного спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки – путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения в СДЮШОР.

Он включает в себя: освоение знаний в истории развития и современного состояния фристайла; об основных закономерностях и методике спортивной тренировки, технике, тактике, правилам и условиям соревнований, физиологических основах подготовки

спортсмена, спортивной гигиене, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий фристайлом; развитию физических качеств; восстановительные мероприятия.

Теоретический раздел программы осуществляется в форме лекций, бесед, рассказов, чтении специальной литературы, семинаров и самостоятельного изучения источников на каждой ступени этапа многолетней подготовки.

Проведение зачёта знаний по теоретической подготовке обучающихся осуществляется один раз в год тренером-преподавателем, согласно календарного учебного графика. Зачёт осуществляется методом опроса обучающегося.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

1. Плановые инструктажи. Проводятся три раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж (первая неделя сентября);
- полугодовой инструктаж (первая неделя февраля);
- начало летней оздоровительной кампании (первая неделя июня).

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в разделе «Техника безопасности» журнала учета занятий учебной группы на учебный год.

Проведение инструктажей по технике безопасности осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся, утвержденными директором ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».

Правила пользования горнолыжным инвентарем и оборудованием, правила поведения. Подбор инвентаря. Одежда горнолыжника.

- Правила обращения с горными лыжами на занятии.
- Правила пользования подъемником (посадка и сход с подъемника, поведение при подъеме на канатной дороге).
- Поведение на улице во время движения к месту занятия, на тренировочном занятии
- Правила поведения на склоне во время тренировок и спортивных мероприятий (правила подъема по склону и спуска с гор на лыжах, падение и поведение лыжника при падении и после падения).
- Транспортировка горных лыж.
- Правила ухода за горными лыжами и его хранение.
- Индивидуальный выбор снаряжения для горнолыжного спорта.
- Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
- Особенности одежды горнолыжника при различных погодных условиях.

Развитие и современное состояние фристайла в мире, в России, в Свердловской области.

- Характеристика фристайла. Значение и их место в системе физического воспитания.
- Краткий обзор развития фристайла в России, в Свердловской области. Выдающиеся спортсмены и их успехи на соревнованиях Мира, Европы, России.
- Популярность фристайла в России.

- Эволюция экипировки и инвентаря для фристайла.
- Современное состояние фристайла в стране и за рубежом.
- Фристайл в программе Олимпийских Игр.
- Чемпионаты Мира и Европы по фристайлу.
- Участие российских фристайлистов в международных соревнованиях. Чемпионат и Кубок Европы, мира, Олимпийские игры.
- Всероссийские и международные юношеские соревнования.
- Федерация фристайла России, ФИС.

Физическая культура и спорт в России.

- Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития.
- Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации – как важнейший компонент целостного развития личности.
- Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
- Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни.
- Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
- Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт.
- Физическая культура – как раздел гуманитарного образования. Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества (уроки в школе, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, коллективы физической культуры, внешкольные и внеклассные занятия).
- Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Функции руководящего состава спортивных клубов, обществ и коллективов физической культуры. Административно-управленческая документация. Возникновение и развитие международных спортивных объединений. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.
- Достижения спортсменов России в Море и стране по важнейшим видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры, спорта и туризма в стране.

Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

- Общее понятие о здоровом образе жизни.
- Здоровый образ жизни и его слагаемые:
 - оптимальный двигательный режим;
 - закаливание;
 - личная гигиена;
 - рациональное питание;
 - режим дня;
 - питьевой режим во время тренировок и соревнований.
- Преимущества здорового образа жизни.
- Физическая культура в укреплении здоровья человека.
- Личная и общественная гигиена:

- значение личной гигиены для сохранения здоровья и предупреждению заболеваний;
- гигиеническое значение кожи, защищающей внутренние органы от внешней среды;
- роль кожи в защите от болезнетворных бактерий;
- необходимость ухода за телом, полостью рта и зубами, основные правила ухода.
 - Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена:
 - значение правильного режима для юного спортсмена;
 - элементы режима и их выполнение (утренняя гимнастика, закаливание, регулярный и достаточный сон, регулярное и полноценное питание, отдых и пребывание на свежем воздухе, рациональное чередование различных видов деятельности).
 - Закаливание юного спортсмена:
 - сущность закаливания;
 - основные правила закаливания (постепенно снижать температуру воды, постепенно увеличивать длительность воздействия воды и солнца на организм, не делать перерывов в приеме процедур, необходимость их соблюдения, использовать разные средства и методы закаливания).
 - Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом:
 - источники инфекции и пути ее распространения;
 - краткая характеристика основных инфекционных заболеваний;
 - предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
 - Гигиенические требования к одежде и обуви горнолыжника.
 - Гигиенические требования к питанию спортсменов:
 - понятие о рациональном питании и расходе энергии;
 - значение пищевых веществ в питании и их нормы: белки, жиры и углеводы, их калорийность и рациональное сочетание;
 - значение витаминов и минеральных солей;
 - режим питания при занятиях спортом.
 - Добавки и примеси к пищевым продуктам, формы питания: индивидуальная и общественная. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований.
 - О недопустимости курения и приёма спиртных напитков. Почему люди курят и принимают спиртные напитки и наркотики? Причины привыкания. Действие курения на организм: склероз, рак, болезнь сердца, язва желудка, гангрена ног, влияет на потомство, вред обществу. Алкоголь – похититель рассудка. Влияние алкоголя на развивающийся организм.

Основы техники и тактики во фристайле и горнолыжном спорте.

- Общая и специальная техническая подготовка.
- Роль технической подготовки в горнолыжном спорте.
- Три этапа обучения: 1) изучение основы движения, формирование умения выполнять его в «грубой форме»; 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях.
 - Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в горнолыжном спорте.
 - Анализ техники спусков и поворотов на лыжах.
 - Особенности техники слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска.
 - Старт и стартовый разгон.
 - Способы ускорения на трассе.

- Терминология.
- Понятие о технике поворотов и прыжков во фристайле.
- Повороты на параллельных лыжах, повороты боковым соскальзыванием, «резаные» повороты.
 - Способы торможения на лыжах.
 - Виды и разновидности прыжков во фристайле.
 - Способы преодоления естественных и искусственных препятствий.
 - Тактика ведения спортивной борьбы в различных дисциплинах фристайла (могул, акробатика, ски кросс, парный могул).
 - Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

Строение и функции организма человека.

Влияние занятий спортом на организм человека.

- Костно-мышечная система, ее строение и функции.
- Основные сведения о кровообращении:
 - состав и функции крови;
 - сердце и сосуды;
 - кровообращение и значение крови;
 - движение крови по сосудам (артериям, венам и капиллярам);
 - большой и малый круг кровообращения;
 - количество и состав крови (плазма, эритроциты, лейкоциты, тромбоциты);
 - сердце (его строение и работа);
 - изменение ЧСС и артериального давления при физической нагрузке;
 - минутный объем крови в покое и при физической нагрузке.
- Дыхание:
 - потребление кислорода;
 - значение дыхания для жизнедеятельности организма;
 - внешнее и внутренне дыхание;
 - соединение кислорода и гемоглобином и перенос кислорода к тканям;
 - дыхательный объем;
 - частота дыхания и жизненная емкость легких;
 - развитие дыхательного аппарата при занятиях спортом;
 - потребление кислорода;
 - кислородный запрос и кислородный долг;
 - потребление кислорода в покое и при физической нагрузке;
 - аэробные и анаэробные возможности организма спортсмена;
 - максимальное потребление кислорода у спортсменов разного возраста, занимающихся различными видами спорта;
 - изменение аэробных и анаэробных возможностей при занятиях спортом;
 - особенности развития аэробных и анаэробных возможностей в горнолыжном спорте.
- Обмен веществ и энергии – основа жизни человека:
 - сущность обмена веществ;
 - распад пищевых продуктов (жиры, белки, углеводы) и образование энергии;
 - величины расхода энергии в покое и при мышечной работе;
 - зависимость расхода энергии от мощности работы и тренированности спортсмена.
- Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма:
 - строение нервной системы (центральная, периферическая, вегетативная);
 - головной и спинной мозг (их строение и функции);

- регуляция работы внутренних органов;
- два вида рефлексов: безусловный (врожденный) и условный (приобретенный в процессе жизни);
- два процесса в деятельности нервной системы (возбуждение и торможение).
 - Органы пищеварения и выделения:
 - понятие о пищеварении;
 - расщепление веществ при пищеварении;
 - органы выделения и их функции.
 - Органы чувств:
 - рецепторы и их значение;
 - органы зрения (их строение и функции);
 - строение органов слуха и их функция;
 - строение и значение органов равновесия;
 - органы обоняния и вкуса, их функции.

Спортивная тренировка.

- Общая характеристика спортивной тренировки:
 - многолетняя подготовка юных спортсменов;
 - тренировка как одна из форм подготовки спортсмена;
 - структура подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка и спортивное совершенствование;
 - средства и методы подготовки;
 - методика контроля;
 - методика участия в соревнованиях;
 - методика отбора;
 - характерные черты спортивной тренировки юных спортсменов: недопустимость установки на достижение максимальных результатов в кратчайшие сроки, ограничение нагрузки в соответствии с функциональными возможностями растущего организма, необходимость учета особенностей школьного учебного процесса, преобладание общей физической подготовки, расширение функциональных возможностей организма и приобретение широкого круга двигательных навыков.
- Средства спортивной тренировки:
 - комплекс средств спортивной тренировки, их характеристика и методы использования (физиологические и идеомоторные упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, технические и тренажерные устройства);
 - соревновательные, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие).
- Методы спортивной тренировки:
 - использование слова и обеспечение наглядности;
 - две группы методов: для обучения и тренировки;
 - методы целостного и расчлененного упражнения;
 - равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный и соревновательный методы.
- Формы организации занятий в спортивной тренировке:
 - урок как основная организационная форма спортивной тренировки;
 - три части урока, их задачи, содержание и методика проведения;
 - основные методические положения при построении урока.

Основные виды подготовки в процессе тренировки.

- Физическая подготовка:

- понятие о физической подготовке;
- основные представления о физических качествах: силе, быстроте, гибкости, ловкости, выносливости;
- методы развития физических качеств;
- значение физической подготовки во фристайле.
- Техническая подготовка:
 - общая и специальная техническая подготовка;
 - роль технической подготовки во фристайле;
 - три этапа обучения: 1) изучение основы движения, формирование умения выполнять его в «грубой форме»; 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях;
 - взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой во фристайле;
 - анализ техники спусков, поворотов на лыжах, прохождения фигур;
 - особенности техники слалома, слалома-гиганта и супер-гиганта.
- Тактическая подготовка:
 - значение тактики во фристайле;
 - основные понятия о тактическом мастерстве;
 - особенности тактики в ски-кроссе;
 - выбор пути и скорости движения по трассе;
 - тактика при выполнении поворотов под склоны, от склона, поворотов малого и среднего радиуса;
 - регулирование скорости при прохождении фигур.
- Психологическая подготовка:
 - воспитание волевых качеств в тренировке через преодоление трудностей;
 - преодоление отрицательных эмоциональных состояний (страха, боязни получить травмы);
 - основные представления о волевых качествах (целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, выдержке, самообладании).

Организация и проведение соревнований по фристайлу.

Правила проведения соревнований по фристайлу.

- Основные виды спортивных соревнований и их роль в тренировочном процессе:
 - задачи соревнований;
 - виды соревнований;
 - правила проведения соревнований по фристайлу;
 - возрастные группы участников соревнований;
 - права и обязанности участников соревнований.
- Планирование, организация и проведение соревнований:
 - планирование соревнований;
 - календарный план и основные правила его составления;
 - положение о соревнованиях и его разделы;
 - организация соревнований;
 - создание оргкомитета, его задачи и функции;
 - работа мандатной комиссии;
 - состав судейской коллегии;
 - главный судья;
 - судьи на линии;
 - технический делегат;

- права и обязанности главного судьи и судей на линии;
- особенности проведения соревнований по ски-кроссу;
- права и обязанности участников соревнований;
- правила поведения на старте;
- правила прохождения соревновательной дистанции;
- финиш;
- определение времени прохождения дистанции и результатов, определение победителей;
- требования к инвентарю и оборудованию мест проведения соревнования по фристайлу;
- акты приемки спортооружий, инвентаря и оборудования к соревнованиям и требования к ним.

Горнолыжный инвентарь. Обслуживание и подготовка.

- Инвентарь спортсмена по горнолыжному спорту.
- Требования правил проведения соревнований, предъявляемые к инвентарю спортсмена.
 - Содержание, уход и хранение горнолыжного инвентаря.
 - Подбор и эксплуатация горнолыжного инвентаря.
 - Обслуживание, подготовка к соревнованиям, мелкий ремонт горнолыжного инвентаря.
- Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.

Единая Всероссийская спортивная классификация по горнолыжному спорту.

Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

- Социальные факторы, определяющие создание и совершенствование единой спортивной классификации.
- Единая Всероссийская спортивная классификация
 - Спортивный разряд – критерий специальной подготовленности спортсмена, отражающий уровень его спортивного мастерства.
 - Нормативные требования для выполнения спортивных разрядов и званий по фристайлу.
 - Условия выполнения требований спортивной классификации.
 - Требования к параметрам трасс.
 - Порядок оформления и присвоения спортивных разрядов и званий.
 - Органы, ведающие присвоением разрядов и званий.
 - Требования и условия их выполнения по фристайлу за рубежом.

Планирование спортивной подготовки. Виды подготовки.

- Понятие об управлении тренировочным процессом.
- Программы (планы) – основные документы планирования. Конспекты тренировочных занятий.
 - Периодизация тренировочного процесса.
 - Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных фристайлистов.
 - Дневник фристайлиста, самоконтроль.
 - Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния фристайлистов. Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

- Понятие о физической подготовке фристайлистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств).
 - Общая и специальная физическая подготовка.
 - Физические качества фристайлистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость.
 - Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных фристайлистов.

Восстановительные мероприятия в спорте.

- Понятие об утомлении и переутомлении:
 - сущность и значение утомления;
 - восстановление и суперкомпенсация;
 - понятие об адаптации;
 - признаки утомления;
 - переутомление;
 - симптомы, причины и профилактика переутомления.
- Восстановительные мероприятия в спорте – система специальных средств, методов и условий восстановления в ходе занятий, соревнований и после, на отдельных этапах годичного цикла тренировки:
 - виды восстановительных мероприятий: педагогические (проведение восстановительных мероприятий и курсов, правильность построения тренировочных занятий и нагрузка в макро, мезо, микроциклах, создание чёткого ритма, и режима тренировочного процесса, теоретические знания восстановления после больших нагрузок аэробной и анаэробной направленности), медико-биологические (ускоряющие процесс восстановления, витаминные препараты, препараты энергетического действия, препараты усиливающие белковый синтез, тонизирующие препараты, препараты предупреждающие дистрофические изменения), физиотерапевтические и бальнеологические (массаж, гидромассаж, электросветолечение, электрофорез, солевые ванны, хвойные, хлоридо-натриевые, души вибрационный и жемчужный), психологические;
 - основные приемы и виды спортивного массажа;
 - использование парной и суховоздушной бани;
 - общие правила пользования баней.

Параметры трассы и её составляющие.

- Длина трассы в соответствии с рангом соревнований.
- Перепады высот, виды фигур и их параметры.
- Разметка трассы – флагами, колеровкой, зоны безопасности.
- Обязательные фигуры.

Планирование и учёт тренировочных нагрузок.

- Сущность и назначение тренировки, планирование и его виды:
 - значение планирования в тренировочном процессе;
 - виды планирования: перспективное, текущее, оперативное;
 - многолетнее (перспективное) планирование и продолжительность подготовки для достижения наилучших спортивных результатов.
- Учет в процессе спортивной тренировки:
 - значение учета;
 - основные документы для организации учета;
 - значение дневников для учета тренировочной нагрузки и контроля за состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях.

- Систематический контроль за юными спортсменами:
 - врачебно-педагогические наблюдения, их значение и проведение;
 - проведение тестирующих нагрузок для определения подготовленности спортсменов.
- Самоконтроль в процессе занятий спортом:
 - ведение дневника самоконтроля;
 - изменение ЧСС, веса, ЖЕЛ и силы мышц;
 - запись показателей в дневник;
 - учет объема и интенсивности физической нагрузки путем регистрации в дневнике.
- Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях:
 - виды и причины спортивного травматизма;
 - оказание первой помощи при несчастных случаях, при ранах, ушибах, растяжениях связок, обморожении, переломах, патологические состояния в спорте, симптомы перенапряжения и переутомления, их профилактика;
 - приёмы искусственного дыхания;
 - переноска и перевозка пострадавших;
 - ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
- Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма.
 - Уважение к сопернику и отказ от грубых действий на трассе, причиной которых является травматизм.
 - Спортивный массаж.
 - Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

Периодизация спортивной тренировки.

- Закономерности развития спортивной формы:
 - понятие спортивной формы – состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к участию в соревнованиях;
 - трудности определения спортивной формы в горнолыжном спорте;
 - закономерности развития спортивной формы как одно из условий периодизации спортивной тренировки: фаза приобретения и непосредственного становления спортивной формы; фаза стабилизации и сохранения спортивной формы; фаза временной утраты спортивной формы;
 - задачи и значение спортивных соревнований на сроки приобретения и пребывания в спортивной форме;
 - как управлять спортивной формой;
 - варианты развития спортивной формы при планировании тренировок в годичном цикле.
- Характерные особенности периодов спортивной тренировки:
 - характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный;
 - подготовительный период;
 - общеподготовительный и специально-подготовительный этапы;
 - основная направленность подготовительного периода;
 - соревновательный период, его основная направленность и особенности;
 - особенности переходного периода.

4.5. Тактическая подготовка.

По мнению многих специалистов, ски-кросс - самый сложный вид фристайла. Ведь нужно не просто показать лучшие секунды, но и тактически грамотно выстроить борьбу.

Практика показывает: чем выше уровень достижения в ски-кроссе, тем выше требования к тактической подготовленности спортсменов. При равных силах в спортивной борьбе побеждает тот спортсмен, который лучше оценивает ситуацию состязаний, быстрее выбирает наиболее правильное решение и точно осуществляет его, творчески реализует заранее подготовленный тактический план. Однако это не умаляет значения других разделов спортивной подготовки - физической, технической и психологической. Определенный уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, техническая и психологическая подготовленность, предопределяет решение круга тактических задач, которые возникают в ходе гонок.

Соревновательная тактика в ски-кроссе предполагает умение спортсмена своевременно и рационально использовать свою физическую и техническую подготовленность с одновременным проявлением необходимых волевых усилий для достижения победы в спортивной борьбе.

Уже в квалификации надо показать лучшее время, чтобы затем выбирать место на старте, поскольку четверка на первых метрах дистанции не может менять свой курс. В основном, спортсмены стараются обогнать друг друга на виражах, только здесь можно рассчитать свою траекторию, сократить путь, пройти как можно ближе к флагу.

Очень важно внимательно следить и за финишем участников. Поскольку в следующий этап выходят двое из четырех, порой необходим даже фотофиниш.

Нужно постараться как можно быстрее уйти со старта, потому что от него зависит 90 процентов результата. В основном острая, иногда решающая исход всей гонки, тактическая борьба разворачивается во время прохождения стартовой части и сложнотехнических участков трассы. Преодоление этих частей дистанции спортсмены ведут на пределе своих физических и психических возможностей, для того чтобы выбраться в лидирующую группу, занять оптимальную позицию для дальнейшей борьбы.

В основном, в лидирующей группе оказываются спортсмены, которые обладают не только высоким функциональным потенциалом, но и совершенной технической подготовленностью. Находясь в лидирующей группе, они имеют возможность проходить сложнотехнические участки трассы с большой скоростью и в более безопасных условиях.

Соревновательная практика показывает, что наибольшее количество падений происходит при стартовом разгоне. Спортсмены, оказавшиеся замыкающими, подвергаются большей опасности упасть не только из-за неосторожной езды едущих впереди, которые ведут активную силовую борьбу в условиях скученности, но и из-за значительно меньшего обзора видимости, вследствие чего они не всегда могут сразу увидеть неровности трассы (ямы, рытвины и т. д.). Анализ соревновательной деятельности показывает, что даже спортсмен очень высокого класса, неудачно стартовавший по тем или иным причинам и в результате оказавшийся до начала первых сложнотехнических участков в замыкающей группе, будет вынуждена в течение всей гонки выбираться вперед. Ему придется каждый раз сбиваться с темпа при обгоне слабоподготовленных спортсменов, при прохождении фигур, виражей, где могут упасть или притормозить технически менее подготовленные участники. В результате спортсмен не сможет в полной мере реализовать свои возможности.

Хорошая физическая, техническая подготовленность и определенная смелость, ловкость помогают выполнить задачу выйти вперед еще на стартовом участке.

4.6. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

Фристайл способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость.

На этапах начальной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, чувства времени, снега, лыж, скорости движения и прилагаемых усилий.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не должны занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной

направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований; умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их; повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть, развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания; совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; вооружению спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- определение оптимального варианта действий в соревновании;

- освоение способов настройки перед стартом;

- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентации, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового

периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентации спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить:

- а) эмоциональность психических состояний спортсмена;
- б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);
- в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы — от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель).

Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать

Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

4.7. Тренерская и судейская практика.

Цель тренерской и судейской практики – подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и тренера по избранному виду спорта. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по избранному виду спорта.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в избранном виде спорта.
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов.

4. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

5. Владеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря;

6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований в избранном виде спорта.

Для решения поставленных задач в план тренерской и судейской практики включается:

1. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

2. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки.

3. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий по горнолыжному спорту для лиц, пользующихся услугами проката и подъемника.

4. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона.

5. Судейство соревнований по горнолыжному спорту в СДЮСШОР «Аист», помощь в организации и проведении соревнований городского и областного уровней. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

Освоение раздела «тренерская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающегося с учетом их возраста и квалификации.

Обучающиеся тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки обучающихся массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться, совместно с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач

Во время обучения в тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

4.8. Медико-биологический контроль.

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях

дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность — максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год, начиная со второго года обучения, перед и после соревновательного периода. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена вообще от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

1. Определение максимального потребления кислорода (МПК).
2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу — PWC max- Суть его заключается в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.
3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 ккал/кг массы тела.
4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования на велоэргометре на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1-2 секунды уходят на «разгон» — когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находим максимальную мощность мышечной работ; путем математических расчетов или по графику.
5. Простые анаэробные тесты. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации

он относится; разряду эргометрических тестов, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий — максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50-70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей — этим обусловлена такая длительность проведения теста. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Смысл теста заключается в том, что определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса, продолжительности. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест Р\УС|7п- Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера. Выражается в виде индекса «работа-импульс», заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова — это трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме.

Применяются: а) проба с натуживанием; б) ортостатическая проба.

Контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления — и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй — адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для фристайла;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений.

Пробу с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1-2 раза в месяц.

Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе Принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC170. Врачебный контроль осуществляет спортивный врач диспансера спортивной медицины. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и др.

Все поступающие в школа дети представляют справку от участкового врача о допуске их к занятиям фристайлом. В дальнейшем спортсмены находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, стоматолога, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

4.9. Восстановительные и профилактические мероприятия.

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливание.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение — сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38-42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне — 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35-39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне 35-39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста.

Простейший массаж может быть выполнен сразу после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно индийский черный байховый), 200 г глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локкс). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Гигиенические средства восстановления. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов (тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде). Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Сбалансированное трех-четырёхразовое питание по схеме: завтрак — 20-25%, обед — 40-45%, полдник — 10%, ужин — 20-30% суточного рациона.

Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в тренировочном процессе.

Примерная схема использования дополнительных средств восстановления.

Таблица 18

Дни недели	Используемые средства	
	После 1-й тренировки	После 2-й тренировки
Воскресенье	Теплый душ 5-7 минут	
Понедельник	Теплый душ 5-7 минут	Струевой душ
Вторник	Теплый душ 5-7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная)
Среда	Теплый душ 5-7 минут	Гидромассаж
Четверг	Теплый душ 5-7 минут	
Пятница	Теплый душ 5-7 минут	Сауна

4.10. Антидопинговые мероприятия.

Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Основы управления работоспособностью спортсмена.

Теоретические занятия.

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы;
- 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме;
- 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах;
- 4) снижение энергообеспечения в мышцах;
- 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок;
- 6) нарушение микроциркуляции;
- 7) снижение иммунологической реактивности;
- 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) снижение сократительной способности миокарда;
- 2) ослабление функции дыхания;
- 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) режим и его нарушение;
- 2) соблюдение режима питания;
- 3) гиповитаминоз;
- 4) интоксикации различного происхождения;
- 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования;
- 6) факторы окружающей среды;
- 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировок.

Практические занятия.

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировок.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике.

Теоретические занятия.

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминоподобные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (b-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

Практические занятия.

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям.

Теоретические занятия.

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов:

- подготовительный период;
- базовый период;
- предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований:

- поддержание пика суперкомпенсации;
- поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления:

- срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолженности; ликвидация роста количества свободных радикалов;
- восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Практические занятия.

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

Профилактика применения допинга среди спортсменов. Характеристика допинговых средств и методов.

Теоретические занятия.

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

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;

- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Практические занятия.

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.

Теоретические занятия.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Практические занятия.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

Теоретические занятия.

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Практические занятия.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Антидопинговая политика и ее реализация. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.

Теоретические занятия.

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы:

уровень 1. Кодекс;

уровень 2. Международные стандарты;

уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Практические занятия.

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

Антидопинговые правила процедурные правила допинг-контроля.

Теоретические занятия.

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Руководство для спортсменов.

Теоретические занятия.

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие

пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции. Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Практические занятия.

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс.
2. Антидопинговые правила.
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта.
4. Процедурные правила допинг-контроля.
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Наряду с планированием процесса подготовки в горнолыжном спорте важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- комплексный контроль.
- промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты);
- итоговая аттестация (контрольные испытания или тесты).

Комплексный контроль состояния спортсмена после выполнения определенных нагрузок является основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

1. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже – показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

- а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:
 - массы тела;
 - функционального состояния сердечно-сосудистой системы;

- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состояния крови;
- состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложно координационных нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

- функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

2. Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);

- три раза в неделю (1 – на следующий день после дня отдыха, 2 – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки);

- один раз в неделю – после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечнососудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

3. Этапный контроль связан с продолжительными циклами подготовки - периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Назначение этого вида контроля – интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;

- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Промежуточная аттестация – оценка качества освоения обучающимися содержания конкретной предпрофессиональной по итогам учебного года, проводится по окончании каждого этапа подготовки.

Промежуточная аттестация представляет собой комплекс тестов по оценке основных физических качеств и уровня знаний обучающихся, разработанный на основе действующих предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки.

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Целью промежуточной аттестации является определение уровня развития способностей и личных качеств спортсмена и их соответствия прогнозируемым результатам предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки по видам спорта после каждого этапа (периода) обучения для перевода на последующий этап (период) обучения.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области дополнительной предпрофессиональной программы или программы спортивной подготовки;
- выявление уровня специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовки обучающихся;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительных предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки по видам спорта;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки по видам спорта.

Промежуточная аттестация проводится в два этапа:

- 1 этап – теоретическая часть (проводится в виде опроса или реферата обучающихся);
- 2 этап – практическая часть (проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке).

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий СДЮСШОР «Аист» и приказом директора ежегодно.

Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части СДЮСШОР «Аист».

Оценка показателей проводится с учетом вида спорта и этапа (периода) обучения. Для каждого вида спорта и этапа подготовки определены контрольные упражнения и нормативы общей и специальной физической подготовки (приложение 1).

Выполнение контрольных упражнений проводится в соответствии с методическими указаниями по организации приема контрольно-переводных нормативов (приложение 2).

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

- ниже нормы - 1 балл;
- норма - 2 балла;
- выше нормы - 3 балла.

Для выполнения зачетных требований обучающемуся необходимо набрать количество баллов в группах начальной подготовки – не менее 16 баллов, в тренировочных группах – не менее 18 баллов.

Итоговая аттестация – оценка качества освоения обучающимися содержания конкретной предпрофессиональной программы по завершению тренировочного этапа.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе и заключается в определении соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям дополнительной предпрофессиональной программы по каждой предметной области в избранном виде спорта.

Итоговая аттестация представляет собой комплекс тестов по оценке основных физических качеств и уровня знаний обучающихся, разработанный на основе действующих предпрофессиональных программ.

Целью итоговой аттестации является объективная оценка уровня освоения обучающимися дополнительных предпрофессиональных программ, соотнесение этого уровня с требованиями к уровню подготовки обучающихся, определенных в программе избранного вида спорта.

Задачами итоговой аттестации являются:

- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области дополнительной предпрофессиональной программы;
- выявление уровня специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- комплектование групп спортивной подготовка в соответствии с уровнем подготовки обучающихся;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику предпрофессиональных программ по видам спорта.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие обучение в рамках дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию (промежуточные аттестации) в рамках данной предпрофессиональной программы.

Итоговая аттестация проводится в два этапа:

- 1 этап – теоретическая часть (проводится в виде опроса или реферата обучающихся);
- 2 этап – практическая часть (проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке).

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий СДЮСШОР «Аист» и приказом директора.

Выполнение контрольных упражнений проводится в соответствии с методическими указаниями по организации приема контрольно-переводных нормативов.

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

- ниже нормы - 1 балл;
- норма - 2 балла;
- выше нормы - 3 балла.

Для выполнения зачетных требований обучающемуся необходимо набрать не менее 16 баллов.

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию, являются выпускниками СДЮСШОР «Аист»

Результаты итоговой аттестации являются основанием для перевода обучающихся на программу спортивной подготовки, либо для выдачи Свидетельства об окончании СДЮСШОР «Аист».

**5.1. Контрольные упражнения общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта фристайл
для прохождения промежуточной аттестации.**

Таблица 19

Контрольные упражнения	бег 30 м с ходу (не более, сек)		бег 60 м с ходу (не более, сек)		прыжок в длину с места (не менее, см)		прыжок в высоту с места (не менее, см)		отжимания/подтягивания (не менее, раз)		подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)		челночный бег 3x10м (не более, сек)		наклон вперед, стоя на возвышении (не менее см)		бег 800м (не более, мин)		тройной прыжок с двух ног на две ноги (не менее, м)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
НП-1	6,5	6,9			130	125	20	15	12	8	10	7	10,3	10,9	3,5	5,0	4,50	5,00		
НП-2	6,0	6,3			135	130	25	20	15	10	12	8	10,0	10,4	4,0	5,5	4,50	5,00		
НП-3	5,6	6,0			150	140	30	25	18	12	14	9	9,6	10,0	4,5	6,0	4,50	5,00		
ТГ-1			11,2	11,8	190	170	35	30	5	14	15	10	9,3	9,6	5	7	4,50	5,00	4,5	4,0
ТГ-2			10,9	11,5	190	170	37	31	6	15	18	12	9,1	9,4	5,5	7,5	4,30	4,40	5,0	4,5
ТГ-3			10,7	11,2	190	170	39	33	7	16	21	16	8,9	9,1	6,0	8,0	4,00	4,10	5,5	5,0
ТГ-4			10,5	11,0	190	180	41	35	8	17	24	20	8,6	8,9	6,5	8,5	3,35	3,50	6,0	5,5
ТГ-5			10,2	10,8	200	190	43	37	9	18	28	23	8,3	8,7	7,0	9,0	3,15	3,30	7,0	6,5

для прохождения итоговой аттестации.

Таблица 20

Контрольные упражнения	бег на 100 м (не более, сек)		прыжок в длину с места (не менее, см)		прыжок в высоту с места (не менее, см)		отжимания/подтягивания (не менее, раз)		подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)		челночный бег 3x10м (не более, сек)		наклон вперед, стоя на возвышении (не менее см)		тройной прыжок в длину с места (не менее, м)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
ССМ	14.0	14.5	225	210	45	38	10	20	30	27	8.0	8.5	7	10	7,0	6,5

5.2. Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов.

1. Бег 30 (60, 100)м с ходу.

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 (60, 100) метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. В момент пересечения бегущим стартовой линии начинается отсчет времени.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

3. Прыжок в высоту с места. Проба по Абалакову.

Проводится в спортивном зале.

Описание теста: Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или лентой по методике В.М. Абалакова. Разрешается две попытки.

Результат: Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

4. Отжимания.

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

Описание теста: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Разрешается одна попытка.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

5. Подтягивание в висе на перекладине.

Проводится на перекладине в зале или на стадионе.

Оборудование: Высокая перекладина.

Описание теста: Подтягивание выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Темп выполнения произвольный. Жимом (без рывка) поднять туловище до уровня перекладины. В верхнем положении подбородок выше перекладины, в нижнем положении – полное разгибание в локтевых суставах, перехват рук не допускается. Разрешается одна попытка.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

6. Подъем туловища лежа на спине «складка».

Оборудование: гимнастический коврик, секундомер.

Описание теста: Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом коврике, руки за головой «в замке», лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (либо закреплены).

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища до положения сидя за 30 секунд, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в ИП.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 30 секунд.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками коврика;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

7. Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Описание теста: Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

8. Наклон вперед, стоя на возвышении, гибкость.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Тумба с разметкой по высоте в сантиметрах.

Описание теста: Спортсмен становится на тумбу в ИП: ноги вместе выпрямлены в коленях, кисти рук сложены вместе друг на друга, делает наклон вниз и касается разметки пальцами двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат: Оценивается расстояние от уровня стоп до отметки рукой в сантиметрах.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

9. Бег 800 м.

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 400 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

10. Тройной прыжок с места (с двух на две).

Проводится на любой ровной поверхности в открытых и закрытых помещениях. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется три последовательных прыжка, последовательным отталкиванием с двух ног и с приземлением на две ноги. Разрешается две попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

5.3. Требования к результатам реализации Программы.

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта фристайл;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фристайл.
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фристайл;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

Результатом освоения Программы по фристайлу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития фристайла;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях горнолыжным спортом.
2. В области общей и специальной физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий фристайлом (ски-кросс);
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в ски-кроссе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по фристайлу.

4. В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

5.6. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фристайл

Таблица 21

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

6.1. Список литературы.

Нормативно-правовые документы.

1	Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года (письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»)
2	Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522).
3	Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Минспорта России от 17.03.2015 г. № 227).
4	Положение о порядке зачисления и перевода обучающихся ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» (утверждено приказом ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» от 24.08.2015 № 129).
5	Положение о порядке приема на обучение в ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утверждено приказом ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» от 03.08.2015 г. № 117).
6	Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» (утверждено приказом ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» от 26.08.2015 № 154).
7	Положение о резервном составе ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» (утверждено приказом ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» от 24.08.2015 г. № 130).
8	Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н).
9	Устав ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».
10	Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).
11	Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фристайл (утвержден приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 687, зарегистрировано в Минюсте России 24.12.2013 № 30765)

Фристайл и горнолыжный спорт.

14	Горнолыжный спорт. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, Москва - 1986.
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

15	Двигательная подготовка спортсменов высшей квалификации во фристайле: Методические рекомендации / Сост. Ю.В.Адамов и др. Под общ. ред. К.Ю. Данилова, — М., 1988.
16	Зотов Ю.В., Шершаков Н.В. Фигурное катание на горных лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
17	Правила вида спорта «горнолыжный спорт» (утверждены приказом Минспорта России от «13» июля 2015 г. № 730).
18	Правила вида спорта «фристайл» (утверждены приказом Минспорта России от «27» октября 2014 г. № 866).
19	Зырянов В.А., Ремизов Л.П. Техника горнолыжного спорта. — М.: Физк. и спорт, 1968.
20	Кожевникова Е. Горные лыжи с самого начала. - Издательство «Орбита-М», 1999.
21	Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "горнолыжный спорт" (утверждено приказом Минспорта России от 26 декабря 2014 г. N 1082).
22	Пенигин А.С., Пенигин С.И. Роль и место лыжной подготовки в структуре годового цикла тренировки квалифицированных спортсменов-фристайлистов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условия неблагоприятных факторов окружающей среды: Матер, междунар. конф. Под ред. Нарскина Г.И., Бондаренко К.К. — Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2001.
23	Пенигин А.С., Пенигин С.И. Системно-структурный подход к построению спортивной тренировки во фристайле // Ученые записки: Сб. науч. тр. Вып. 5. — Мн.: БГАФК, 2001.
24	Пенигин А.С. Специфика учебно-тренировочного процесса фристайлистов в подготовительном периоде: Матер, ежегод. науч. конф. преподавателей и аспирантов университета 26-27 апреля 2001 г.: В 3 ч. / Отв. редактор Баранова Н.П., Минск, Гос. лингв, ун-т. — Мн., 2001.
25	Ремизов П.Р. Горные лыжи: уроки на снегу. - М.: Профиздат, 1998.
26	Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. — М.: TerraСпорт, Олимпия Пресс, 2000.

Педагогика, психология.

27	Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
28	Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
29	Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. - М.: Сов.спорт, 2006.

Спортивная медицина, питание, гигиена.

30	Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
31	Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
32	Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004.
33	Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
34	Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы,

	методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
35	Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970.

Общие вопросы физической культуры и спортивной тренировки.

36	Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.
37	Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.
38	Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
39	Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
40	Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
41	Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
42	Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
43	Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
44	Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
45	Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981.
46	Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974.
47	Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
48	Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Общая физическая подготовка.

49	Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
50	Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
51	Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
52	Курьсь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
53	Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2006.
54	Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
55	Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
56	Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Туллома», 2006.

**6.2. Перечень Интернет-ресурсов
для использования в образовательном процессе.**

1	offsport.ru	http://www.offsport.ru/ski/gornye-lyzhi/tehnicheskaya-podgotovka.shtml
2	Всемирное антидопинговое агентство	http://www.wada-ama.org
3	ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»	http://aist-tramplin.ru/
4	ГБОУ СПО "Санкт-Петербургское училище олимпийского резерва-2 (техникум)"	http://spbuor.ru/
5	ГБОУ СПО СО "Училище олимпийского резерва-1(колледж)"	http://www.uor-ekb.ru/
6	Горнолыжный клуб Санкт-Петербурга «Skiing»	http://www.mayerskiclub.ru/program/
7	Международная Федерация лыжного спорта (FIS)	http://www.fis-ski.com/
8	Министерство общего и профессионального образования Свердловской области	http://www.minobraz.ru/
9	Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru/
10	Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области	http://minsport.midural.ru/
11	Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"	http://lib.sportedu.ru/Press/
12	Олимпийский комитет России	http://www.olympic.ru/
13	Российское антидопинговое агентство	http://www.rusada.ru
14	Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России	http://www.fgssr.ru/
15	Федерация Фристайла России	http://www.ffr-ski.ru
16	Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд («ЦСТИСК» Москмспорта)	http://www.cstsk.ru

7. ПРИЛОЖЕНИЯ.

Приложение 1. Инструкции по технике безопасности.

Перечень инструкций по технике безопасности для обучающихся отделения горнолыжного спорта ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».

Таблица 22

№ п/п	№ инструкции	Наименование инструкции
1	ИТБ-106-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении тренировочных занятий.
2	ИТБ-107-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся отделения горнолыжного спорта.
3	ИТБ-111-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий на территории лыжного стадиона и лыжероллерной трассе.
4	ИТБ-112-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по спортивным играм.
5	ИТБ-113-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий на батуте.
6	ИТБ-114-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий в тренажерном зале.
7	ИТБ-115-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении спортивных соревнований.
8	ИТБ-116-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении поездок.
9	ИТБ-117-2015	Инструкция по пожарной безопасности для обучающихся.
10	ИТБ-118-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по гимнастике.
11	ИТБ-119-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по плаванию.
12	ИТБ-120-2015	Инструкция по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера.
13	ИТБ-121-2015	Инструкция по мерам безопасности обучающихся в помещениях, на улице, в толпе.
14	ИТБ-122-2015	Инструкция по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях.
15	ИТБ-123-2015	Инструкция по технике безопасности в помещениях с массовым пребыванием обучающихся.
16	ИТБ-124-2015	Инструкция по технике безопасности при проведении похода в лес, при сплавах на байдарках, лодках и каноэ.
17	ИТБ-125-2015	Правила дорожного движения.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для обучающихся при проведении тренировочных занятий ИТБ – 106-2015

1. Общие требования техники безопасности.

1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся при проведении тренировочных занятий.

1.2. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся с 7 лет, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие страховой полис от несчастного случая

1.3. На тренировочных занятиях обучающимся необходимо выполнять:

✓ Иметь спортивную форму: легкую, теплую не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, варежки, ветровку.

✓ Внимательно слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

✓ Приходить на занятия без опозданий.

✓ Соблюдать дисциплину на занятиях.

✓ Соблюдать требования инструкций по технике безопасности.

✓ Соблюдать расписание тренировочных занятий.

✓ Соблюдать требования по обеспечению пожарной безопасности.

✓ Соблюдать правила личной гигиены.

✓ В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви, в случае обнаружения дефектов снаряжения сообщить тренеру.

✓ Знать границы полигона занятий.

✓ Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров.

✓ Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения.

Запрещается:

✓ Приступать к началу занятий в отсутствии тренера-преподавателя.

✓ Приступать к занятиям в отсутствии справки о состоянии здоровья.

✓ Находиться на тренировочных занятиях без спортивной формы.

✓ Нарушать дисциплину.

✓ Самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера-преподавателя.

✓ Использовать инвентарь не по назначению, прыгать с трамплина на гоночных лыжах.

1.4. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.5. Входить в помещение, на открытые спортивные площадки для тренировочных занятий и уходить с них допускается с разрешения тренера-преподавателя.

1.6. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.

1.8. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

2.1. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. Проверить исправность полученного спортивного инвентаря.

2.3. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.

2.4. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

3. Требования техники безопасности во время занятий.

3.1. Выполнять только те упражнения, задание на выполнение которых дано тренером-преподавателем.

3.2. Запрещается заниматься в следующих случаях:

✓ при плохом самочувствии;

✓ при отсутствии спортивной одежды и обуви;

✓ при неисправности спортивной одежды и обуви;

✓ при наличии на руках свежих мозолей;

✓ при наличии во рту жевательной резинки, конфет и пр.

3.3. Весь спортивный инвентарь использовать только по его прямому назначению.

3.4. Запрещается что-либо включать или выключать на электрощитах, открывать дверцы электрощитов, а также включать и выключать любое оборудование.

3.5. Запрещается подтягиваться, виснуть на футбольных воротах, баскетбольных щитах, стойках для волейбола.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей спортивного инвентаря, спортивных снарядов немедленно прекратить их использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы, недомогания немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. После окончания занятий:

- ✓ сдать тренеру-преподавателю спортивный инвентарь;
- ✓ снять и убрать спортивную одежду и обувь;
- ✓ умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности для обучающихся отделения горнолыжного спорта. ИТБ – 107-2015

1. Общие требования техники безопасности.

1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся при проведении тренировочных занятий по горнолыжному спорту.

1.2. К занятиям по горнолыжному спорту допускаются дети с 7 лет, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие страховой полис от несчастного случая, заявление от родителей, прошедшие инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях по горнолыжному спорту.

На занятиях обучающиеся должны:

- ✓ Иметь спортивную форму: легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, варежки, ветровку, защитный шлем.
- ✓ Внимательно слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.
- ✓ Приходить на занятия без опозданий.
- ✓ Соблюдать дисциплину на занятиях.
- ✓ Соблюдать требования инструкций по технике безопасности.
- ✓ Соблюдать правила использования буксировочной канатной дороги.
- ✓ Соблюдать расписание тренировочных занятий.
- ✓ Соблюдать требования по обеспечению пожарной безопасности.
- ✓ Соблюдать правила личной гигиены.
- ✓ В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви, в случае обнаружения дефектов снаряжения сообщить тренеру.
- ✓ Знать границы полигона занятий.
- ✓ Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров.
- ✓ Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения.

Запрещается:

- ✓ Приступать к началу занятий в отсутствие тренера-преподавателя.
- ✓ Приступать к занятиям в отсутствие справки о состоянии здоровья.
- ✓ Находиться на тренировочных занятиях без спортивной формы.
- ✓ Нарушать дисциплину.
- ✓ Самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера-преподавателя.
- ✓ Использовать инвентарь не по назначению.
- ✓ Соблюдать интервал движения на лыжах по трассе.
- ✓ При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- ✓ После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими горнолыжниками.

1.3. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.4. Входить в помещение, на открытые спортивные площадки для тренировочных занятий и уходить с них допускается с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.

1.7. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

2.1. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. Проверить исправность полученного спортивного инвентаря.

2.3. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.

2.4. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

3. Требования техники безопасности во время занятий.

3.1. Соблюдать дисциплину на занятиях, в дороге, быту и т.д.

3.2. Строго соблюдать «Правила пользования канатно-буксировочной дорогой».

3.3. Внимательно слушать и выполнять задания тренера.

3.4. Соблюдать интервал движения на лыжах по трассе.

3.5. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.6. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими горнолыжниками.

3.7. Немедленно сообщить тренеру о первых признаках обморожения.

3.8. Переносить лыжи и палки только в вертикальном положении.

3.9. Во избежание потертостей ног не пользоваться тесной или слишком свободной обувью.

3.10. Запрещается:

✓ приступать к началу занятий в отсутствие тренера;

✓ приступать к занятиям в отсутствие справки о состоянии здоровья;

✓ находиться на тренировочных занятиях без спортивной формы;

✓ нарушать дисциплину;

✓ самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера-преподавателя;

✓ использовать инвентарь не по назначению.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При поломке или при обнаружении каких-либо неисправностей лыжного инвентаря немедленно прекратить его использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы, недомогания, признаках обморожения немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. После окончания занятий:

✓ сдать тренеру-преподавателю спортивный инвентарь;

✓ снять и убрать спортивную одежду и обувь;

✓ умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

ИНСТРУКЦИЯ **по технике безопасности для обучающихся** **при проведении тренировочных занятий на лыжероллерной трассе.** **ИТБ – 111-2015**

1. Общие требования техники безопасности.

1.1. К занятиям на лыжероллерной трассе допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий на лыжероллерной трассе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

✓ травмы при падении на лыжероллерной трассе;

- ✓ травмы при несоблюдении интервала и скорости движения;
- ✓ наличие посторонних предметов на лыжероллерной трассе;
- ✓ травмы при столкновениях;
- ✓ выполнение упражнений без разминки;
- ✓ потертости от спортивного снаряжения.

1.4. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. Занимающиеся должны быть в спортивной форме и защитном шлеме, предусмотренными правилами занятий.

1.6. Лыжероллерная трасса предназначена для проведения тренировочных занятий и соревнований на лыжероллерах в летний период. На лыжероллерной трассе запрещено кататься на велосипеде, находиться пешеходам, кататься на роликовых коньках и самокатах, кроме специально отведенного места (финишная прямая вдоль трибуны).

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. Запрещено забираться на ограждения, осветительные устройства, несущие конструкции и прочие элементы зданий и сооружений.

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

2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

2.1. Проверить исправность спортивного инвентаря.

2.2. Надеть спортивную форму, защитный шлем.

2.3. Провести физическую разминку.

2.4. Внимательно прослушать инструкции перед выполнением каждого упражнения на лыжероллерной трассе.

3. Требования техники безопасности во время занятий.

3.1. Во время занятий на лыжероллерной трассе не должно быть посторонних лиц.

3.2. Выходить на лыжероллерную трассу только с разрешения тренера-преподавателя, запрещается приступать к началу занятий в отсутствии тренера-преподавателя.

3.3. Перед началом выполнения упражнения уяснить границы заданной тренером-преподавателем трассы, ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.

3.4. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

3.5. Передвигаться по трассе следует в одном направлении – против часовой стрелки.

3.6. При вынужденных остановках необходимо выходить на обочину трассы.

3.7. В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыжероллеров к обуви.

3.8. При спуске по трассе не выставлять вперед лыжные палки.

3.9. При выполнении упражнений, столкновениях и падениях спортсмен должен уметь применять приёмы самостраховки.

3.10. Запрещается находиться на лыжероллерной трассе без спортивного снаряжения.

3.11. Соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м)

3.12. Запрещается резко останавливаться, тормозить.

3.13. Запрещается самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера-преподавателя.

3.14. Запрещается использовать инвентарь не по назначению

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

4.4. При поломке или при обнаружении каких-либо неисправностей лыжного инвентаря немедленно прекратить его использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

- 5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом
- 5.4. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности для обучающихся
при проведении занятий по спортивным играм.
ИТБ – 112-2015

1. Общие требования техники безопасности.

- 1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся при проведении занятий по спортивным играм.
- 1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.3. На тренировочных занятиях необходимо выполнять:
 - ✓ требования инструкций по технике безопасности;
 - ✓ режим тренировочных занятий;
 - ✓ требования по обеспечению пожарной безопасности;
 - ✓ правила личной гигиены;
 - ✓ указания тренера-преподавателя.
- 1.4. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.
- 1.5. Входить в помещение, на открытые спортивные площадки для тренировочных занятий и уходить с них допускается с разрешения тренера-преподавателя.
- 1.6. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.
- 1.8. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.
- 2.5. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

3. Требования техники безопасности во время занятий.

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.
- 3.2. Запрещается заниматься в следующих случаях:
 - ✓ при плохом самочувствии;
 - ✓ при отсутствии спортивной одежды и обуви;
 - ✓ при неисправности спортивной одежды и обуви;
 - ✓ при наличии на руках свежих мозолей;
 - ✓ при наличии во рту жевательной резинки, конфет и пр.
- 3.3. Весь спортивный инвентарь использовать только по его прямому назначению.
- 3.4. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.7. Запрещается что-либо включать или выключать на электрощитах, открывать дверцы электрощитов, а также включать и выключать любое оборудование.
- 3.8. Запрещается подтягиваться, виснуть на воротах, баскетбольных щитах, стойках для волейбола.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей спортивного инвентаря, спортивных снарядов немедленно прекратить их использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы, недомогания немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. После окончания занятий:

- ✓ сдать тренеру-преподавателю спортивный инвентарь;
- ✓ снять и убрать спортивную одежду и обувь;
- ✓ умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности для обучающихся при проведении тренировочных занятий на батуте. ИТБ – 113-2015

1. Общие требования техники безопасности.

1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся при проведении занятий на батуте.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. На занятиях обучающиеся должны:

- ✓ Иметь спортивную форму: легкую, не стесняющую движений одежду.
- ✓ Внимательно слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.
- ✓ Приходить на занятия без опозданий.
- ✓ Соблюдать дисциплину на занятиях.
- ✓ Соблюдать требования инструкций по технике безопасности.
- ✓ Соблюдать расписание тренировочных занятий.
- ✓ Соблюдать требования по обеспечению пожарной безопасности.
- ✓ Соблюдать правила личной гигиены.

Запрещается:

- ✓ Приступать к началу занятий в отсутствие тренера-преподавателя.
- ✓ Приступать к занятиям в отсутствие справки о состоянии здоровья.
- ✓ Находиться на тренировочных занятиях без спортивной формы.
- ✓ Нарушать дисциплину.
- ✓ Самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера-преподавателя.

1.4. При занятиях наибольшей опасностью представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.5. Входить в помещение, на открытые спортивные площадки для тренировочных занятий и уходить с них допускается с разрешения тренера-преподавателя.

1.6. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.

1.8. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. Перед выходом на батут необходимо снять обувь, носки должны быть сухими и чистыми.

2.3. Перед началом выполнения упражнения, уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.

2.4. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

3. Требования техники безопасности во время занятий.

3.1. Выполнять только те упражнения, задания на выполнение которых дано тренером-преподавателем.

3.2. Запрещается заниматься в следующих случаях:

- ✓ при плохом самочувствии;
- ✓ при наличии во рту жевательной резинки, конфет и пр.

3.3. Запрещается выполнять упражнения на батуте без тренера-преподавателя, а сложные упражнения без страховки.

3.4. Упражнения на батуте разрешается выполнять строго по одному.

3.5. Запрещается стоять близко к батуту при выполнении упражнений другими обучающимися.

3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей батута немедленно прекратить его использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы, недомогании немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. После окончания занятий:

✓ снять и убрать спортивную одежду и обувь;

✓ умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности для обучающихся при проведении тренировочных занятий в тренажерном зале. ИТБ – 114-2015

1. Общие требования техники безопасности.

1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся при проведении занятий в тренажерном зале.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерный зал не допускаются.

1.3. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха, правила поведения, и правила личной гигиены.

1.4. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на занимающихся спортом следующих опасных факторов:

✓ Травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах.

✓ Травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

✓ Травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры.

✓ Травмы при падениях на мокром, скользком полу или твердом покрытии.

✓ Проведение занятий без разминки.

1.5. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.8. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.9. Не пропускать тренировочные занятия без уважительной причины, об отсутствии заранее предупреждать тренера-преподавателя.

1.10. О каждом несчастном случае обучающийся немедленно сообщает тренеру-преподавателю.

1.11. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. Тщательно проверить тренажерный зал.

2.3. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

- 2.4. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.
- 2.5. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.
- 2.6. Не приступать к занятиям в плохом самочувствии и обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 2.7. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.8. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.9. Провести разминку.

3. Требования техники безопасности во время занятий.

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя.
- 3.2. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.3. Выполнять упражнения только на исправном спортивном оборудовании и надежно закрепленных тренажерах.
- 3.4. Запрещается заниматься в следующих случаях:
 - ✓ При плохом самочувствии.
 - ✓ При отсутствии спортивной одежды и обуви.
 - ✓ Выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
 - ✓ Включать или выключать на электрощитах, открывать дверцы электрощитов, а также включать и выключать любое оборудование.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей в работе тренажера или его поломке прекратить занятие на тренажере и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении травмы, недомогании немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При плохом самочувствии или получении воспитанником травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- 5.1. После окончания занятий:
 - ✓ привести в исходное положение все тренажеры;
 - ✓ умыться теплой водой с мылом.
- 5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для обучающихся при проведении спортивных соревнований.

ИТБ – 115-2015

1. Общие требования техники безопасности.

- 1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся при проведении спортивных соревнований.
- 1.2. К соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.3. При проведении соревнований необходимо выполнять:
 - ✓ требования инструкций по технике безопасности;
 - ✓ требования по обеспечению пожарной безопасности;
 - ✓ правила личной гигиены.
- 1.4. Участники соревнований обязаны соблюдать правила проведения спортивных соревнований по виду спорта.
- 1.5. В соревнованиях необходимо принимать участие в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта, сезону и погоде.
- 1.6. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.7. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

3. Требования техники безопасности во время занятий.

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с участниками соревнований, толчков и ударов по рукам и ногам участников.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря или оборудования.

4.2. При получении травмы, плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. После окончания занятий:

✓ убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование;

✓ умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для обучающихся при проведении поездок.

ИТБ – 116-2015

1. Общие требования техники безопасности.

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, пользующихся автобусными перевозками, организуемыми ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».

1.2. К поездкам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.3. Обучающиеся обязаны выполнять требования тренера-преподавателя, либо специально назначенного старшего по соблюдению порядка и правил проезда в автобусе.

2. Требования техники безопасности перед началом поездки и во время посадки.

2.1. Перед началом поездки обучающиеся обязаны пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.

2.2. Ожидать подхода автобуса необходимо в определенном месте сбора, не выходя на проезжую часть дороги.

2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки.

2.4. По распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки.

2.5. Запрещается выходить навстречу приближающемуся автобусу.

2.6. После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь, войти в салон, занять места для сидения.

3. Требования техники безопасности во время поездки.

3.1. Во время поездки обучающиеся обязаны соблюдать дисциплину и порядок. Обо всех недостатках, отмеченных во время поездки, необходимо сообщить сопровождающему.

3.2. Запрещается:

✓ загромождать проходы сумками и другими вещами;

✓ вставать со своего места, отвлекать водителя разговорами;

✓ создавать ложную панику;

- ✓ без необходимости нажимать на сигнальную кнопку;
- ✓ открывать окна, форточки и вентиляционные люки.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии, внезапном заболевании или в случае травматизма необходимо сообщить об этом сопровождающему (при необходимости подать сигнал при помощи специальной кнопки).

4.2. При возникновении аварийных ситуаций (технической неисправности, пожара и т.п.) после остановки автобуса по указанию водителя необходимо под руководством сопровождающего лица быстро и без паники покинуть автобус и удалиться на безопасное расстояние, не выходя при этом на проезжую часть дороги.

4.3. В случае захвата автобуса террористами обучающиеся должны соблюдать спокойствие, без паники выполнять все указания сопровождающих лиц.

5. Требования техники безопасности по окончании поездки.

5.1. После полной остановки автобуса и с разрешения сопровождающего спокойно, не торопясь выйти из транспортного средства. При этом первыми выходят обучающиеся, занимающие места у выхода из салона.

5.2. По распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки.

5.3. Не покидать место высадки до отъезда автобуса.

ИНСТРУКЦИЯ по пожарной безопасности для обучающихся. ИТБ – 117-2015

1. Настоящая инструкция предназначена для соблюдения обучающимися правил пожарной безопасности.

2. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по правилам пожарной безопасности.

3. Запрещается приносить на тренировочные занятия горючие и огнеопасные предметы (спички, зажигалки и пр.).

4. Запрещается самостоятельно пользоваться электроприборами (электроутюгами, электрочайниками, электрообогревателями).

5. При обнаружении пожара или его признаков (задымление, запах гари) необходимо немедленно сообщить о происшедшем тренеру-преподавателю или любому работнику спортивной школы.

6. При звуковом сигнале оповещения о пожаре, необходимо покинуть помещение согласно плана эвакуации, соблюдая указания тренера-преподавателя.

7. Старшим по возрасту обучающимся, по возможности, оказывать помощь тренерам-преподавателям в организации эвакуации младших обучающихся.

8. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по гимнастике. ИТБ – 118-2015

1. Общие требования техники безопасности.

1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся при проведении занятий по гимнастике.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. На тренировочных занятиях необходимо выполнять:

- ✓ требования инструкций по технике безопасности;
- ✓ режим тренировочных занятий;
- ✓ требования по обеспечению пожарной безопасности;
- ✓ правила личной гигиены;
- ✓ указания тренера-преподавателя.

1.4. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.5. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.

1.7. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.

2.3. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

3. Требования техники безопасности во время занятий.

3.1. Выполнять только те упражнения, задания, выполнение которых дано тренером-преподавателем.

3.2. Запрещается заниматься в следующих случаях:

- ✓ при плохом самочувствии;
- ✓ при отсутствии спортивной одежды и обуви;
- ✓ при наличии на руках свежих мозолей;
- ✓ при наличии во рту жевательной резинки, конфет и пр.

3.3. Запрещается выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера-преподавателя, а сложные упражнения без страховки

3.4. Весь спортивный инвентарь использовать только по его прямому назначению.

3.5. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Запрещается стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другими обучающимися.

3.7. Запрещается что-либо включать или выключать на электрощитках, открывать дверцы электрощитков, а также включать и выключать любое оборудование.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей спортивного инвентаря, спортивных снарядов немедленно прекратить их использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы, недомогания немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. После окончания занятий:

- ✓ сдать тренеру-преподавателю спортивный инвентарь;
- ✓ снять и убрать спортивную одежду и обувь;
- ✓ умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по плаванию.

ИТБ – 119-2015

1. Общие требования техники безопасности.

1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся при проведении занятий по плаванию.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. На тренировочных занятиях необходимо выполнять:

- ✓ требования инструкций по технике безопасности;
- ✓ режим тренировочных занятий;
- ✓ правила личной гигиены;
- ✓ указания тренера-преподавателя.

1.4. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.5. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.

1.7. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть купальный костюм (плавки).
- 2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
- 2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 минут.
- 2.4. При купании в естественном водоеме подготовить спасательные средства (спасательные круги, шесты, веревки).

3. Требования техники безопасности во время занятий.

- 3.1. Входить в воду можно только с разрешения тренера-преподавателя, во время купания не стоять без движения.
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.
- 3.3. Обучающиеся плаванию должны находиться только на мелком месте.
- 3.4. Запрещается:
 - ✓ ходить в воду разгоряченным (потным);
 - ✓ заниматься при плохом самочувствии;
 - ✓ заниматься при наличии во рту жевательной резинки, конфет и пр.;
 - ✓ прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов;
 - ✓ подавать ложные сигналы;
 - ✓ заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для занятий;
 - ✓ толкать кого-либо с берега, с тумбы, с вышки в воду.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- 4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- 4.3. При получении травмы, недомогании немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Выйдя из воды, вытереться сухим полотенцем насухо и сразу же одеться.
- 5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

ИНСТРУКЦИЯ по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера. ИТБ – 120-2015

В целях предупреждения и пресечения преступлений террористического характера и диверсионных операций в местах массового пребывания граждан **РЕКОМЕНДУЕМ:**

1. Обращать особое внимание на оставленные без присмотра в общественных местах (скверах, парках, местах отдыха, в магазинах на остановках, городском общественном транспорте, электропоездах, в подъездах, в подвалах и чердаках жилых домов) пакеты, коробки, свертки и другие посторонние предметы.
2. Обращать внимание граждан, имеющих различные сумки, свертки и т.п., проявляющих настороженность, беспокойство и пытающихся быстро передавать эти вещи или избавляться от них. Не принимать от незнакомых лиц сумки, свертки, чемоданы для хранения и передачи кому-либо.
3. Обращать внимание на бесхозный и неизвестно кому принадлежащий автотранспорт, оставленный в парках и дворах жилых домов, у административных зданий, рядом с больницами, школами и дошкольными учебными заведениями.
4. Сотрудникам государственных учреждений, коммунальных служб, госпредприятий, муниципальных и коммерческих предприятий в течение рабочего дня регулярно проводить проверки служебных помещений, куда могут иметь доступ посторонние лица, периодически проверять пустующие комнаты, используемые под склады, подвальные помещения и перекрыть туда несанкционированный доступ.
5. При обнаружении подозрительных бесхозных предметов **категорически запрещается:**
 - ✓ осуществлять какие-либо действия с обнаруженным предметом (раскрывать, перемещать, разбирать и т.д.);
 - ✓ заливать его жидкостями, засыпать порошками, оказывать температурное, звуковое, механическое, электромагнитное воздействие;

✓ пользоваться вблизи электро- и радиоаппаратурой.

6. По месту жительства обращать особое внимание на проживание с вами в одном подъезде подозрительных лиц, которые могут проживать в вашем доме без регистрации и прописки, ведущих асоциальный образ жизни, мешающих проживанию граждан.

Обо всех подозрительных предметах, автомашинах и лицах немедленно сообщать ближайшим сотрудникам полиции, либо по телефонам:

01

25-78-83

25-78-92

ИНСТРУКЦИЯ по мерам безопасности обучающихся в помещениях, на улице, в толпе. ИТБ – 121-2015

При любом массовом мероприятии строго выполнять команды тренера-преподавателя.

Если вы остались одни. Правила поведения в толпе:

1. Не идти против толпы.
2. Пересекая толпу, идти по касательной или по диагонали.
3. Не смотреть в глаза людям в толпе.
4. Не двигаться, опустив глаза в землю.
5. Взгляд направлять чуть ниже лица.

Правила поведения в толпе в помещении:

1. Заблаговременно запомнить места выхода и пути к ним.
2. Постараться пойти к выходу прежде, чем туда устремиться толпа.
3. Подождать пока не схлынет основной поток.
4. Остерегаться стен и узких деревянных проемов.

Если ждать невозможно:

1. Присоединиться к толпе, но предварительно вынув из кармана предметы, которые при давке могут нанести серьезные травмы.
2. Снять с себя длинную одежду, галстук, цепочки.
3. Не прижимать руки к телу, (они должны быть согнуты в локтях, кулаки направлены вверх).

Правила поведения в толпе на улице:

1. Не присоединяться к толпе, даже если очень хочется.
2. При приближении толпы ретироваться в боковые улицы и переулки, используя также и проходные дворы.

Если Вы оказались в толпе:

1. Держаться подальше от любых стен, выступов и решеток.
2. При давке избавиться от сумки на длинном ремне, шарфа.
3. Держаться с краю толпы.
4. Не сопротивляться течению толпы, не останавливаться.
5. Если вы упали в толпе, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.

ИНСТРУКЦИЯ по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях. ИТБ – 122-2015

1. Общие требования охраны труда.

1.1. Первая доврачебная неотложная помощь (ПДНП) представляет собой комплекс простейших мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых до прибытия медицинских работников.

Основными задачами ПДНП являются:

- а) проведение необходимых мероприятий по ликвидации угрозы для жизни пострадавшего;
- б) предупреждение возможных осложнений;
- в) обеспечение максимально благоприятных условий для транспортировки пострадавшего.

1.2. Первая помощь пострадавшему должна оказываться быстро и под руководством одного человека, так как противоречивые советы со стороны, суета, споры и растерянность ведут к потере драгоценного времени. Вместе с тем вызов врача или доставка пострадавшего в медпункт (больницу) должны быть выполнены незамедлительно.

1.3. Алгоритм действий по спасению жизни и сохранению здоровья пострадавшего должен быть следующим:

- а) применение средств индивидуальной защиты спасателем (при необходимости, в зависимости от ситуации);
- б) устранение причины воздействия угрожающих факторов (вывод пострадавшего из загазованной зоны, освобождение пострадавшего от действия электрического тока, извлечение утопающего из воды и т.д.);
- в) срочная оценка состояния пострадавшего (визуальный осмотр, справиться о самочувствии, определить наличие признаков жизни);
- г) позвать на помощь окружающих, а также попросить вызвать «скорую»;
- д) придание пострадавшему безопасного для каждого конкретного случая положения;
- е) принять меры по устранению опасных для жизни состояний (проведение реанимационных мероприятий, остановка кровотечения и т.д.);
- ж) не оставлять пострадавшего без внимания, постоянно контролировать его состояние, продолжать поддерживать жизненные функции его организма до прибытия медицинских работников.

1.4. Оказывающий помощь должен знать:

- ✓ основы работы в экстремальных условиях;
- ✓ признаки (симптомы) нарушений жизненно важных систем организма;
- ✓ правила, методы, приемы оказания ПДНП применительно к особенностям конкретного человека в зависимости от ситуации;
- ✓ способы транспортировки пострадавших и др.

1.5. Оказывающий помощь должен уметь:

- ✓ оценивать состояние пострадавшего, диагностировать вид, особенности поражения (травмы), определять вид необходимой первой медицинской помощи, последовательность проведения соответствующих мероприятий;
- ✓ правильно осуществлять весь комплекс экстренной реанимационной помощи, контролировать эффективность и при необходимости корректировать реанимационные мероприятия с учетом состояния пострадавшего;
- ✓ останавливать кровотечение путем наложения жгута, давящих повязок и др.; накладывать повязки, косынки, транспортные шины при переломах костей скелета, вывихах, тяжелых ушибах;
- ✓ оказывать помощь при поражениях электрическим током, в том числе в экстремальных условиях (на опорах ЛЭП и пр.), при утоплениях, тепловом, солнечном ударе, при острых отравлениях;
- ✓ использовать подручные средства при оказании ПДНП, при переносе, погрузке, транспортировке пострадавшего;
- ✓ определить необходимость вызова скорой медицинской помощи, медицинского работника, эвакуировать пострадавшего попутным (неприспособленным) транспортом, пользоваться аптечкой скорой помощи.

2. Требования охраны труда перед началом оказания первой доврачебной помощи.

Первое действие работника – вызов «скорой помощи» пострадавшему, второе – оказание первой помощи. Телефон единая служба спасения – 01, сотовая связь – 112.

3. Требования охраны труда во время оказания первой доврачебной помощи.

3.1. Надеть медицинские перчатки, маску медицинскую 3-х слойную из нетканого материала с резинками. При наличии угрозы распространения инфекционных заболеваний.

3.2. При наличии кровоточащей раны наложить жгут кровоостанавливающий – при артериальном кровотечении из крупной артерии прижать сосуд пальцами в точках прижатия, наложить жгут кровоостанавливающий выше места повреждения с указанием в записке времени наложения жгута, наложить на рану тугую повязку, используя стерильные салфетки и бинты, или применяя пакет перевязочный стерильный.

3.3. При отсутствии дыхания у лица, которому оказывают доврачебную помощь, самостоятельного дыхания провести искусственное дыхание при помощи устройства для проведения искусственного дыхания «Рот-Устройство-Рот»

3.4. При отсутствии кровотечения из раны, а только царапины, наложить на рану стерильную салфетку и закрепить её лейкопластырем.

3.5. При микротравмах использовать лейкопластырь бактерицидный.

3.6. При попадании на кожу и слизистые биологических жидкостей, использовать салфетки антисептические из бумажного текстилеподобного материала стерильные спиртовые.

СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ.

Фундаментальное значение трех важнейших приемов сердечно-легочной реанимации в их логической последовательности сформулировано в виде «Правила АВС»:

А – обеспечение проходимости дыхательных путей.

В – проведение искусственного дыхания.

С – восстановление кровообращения.

3.1. Искусственная вентиляция легких (ИВЛ) методом “донора”.

Современная методика оживления больных и пострадавших основана на том, что имеет три преимущества перед другими, ранее применяемыми методами, основанными на изменении объема грудной клетки, а именно:

а) в выдыхаемом воздухе "донора" содержание кислорода достигает 17%, достаточного для усвоения легкими пострадавшего;

б) в выдыхаемом воздухе содержание углекислого газа - до 4%. Указанный газ, поступая в легкие пострадавшего, возбуждает его дыхательный центр в центральной нервной системе и стимулирует восстановление спонтанного (самостоятельного) дыхания.

в) по сравнению с другими приемами обеспечивает больший объем поступающего воздуха в легкие пострадавшего.

Для этого следует:

1. Придать больному соответствующее положение: уложить на твердую поверхность, на спину положив под лопатки валик из одежды. Голову максимально закинуть назад.

2. Открыть рот и осмотреть ротовую полость. При судорожном сжатии жевательных мышц для его открытия применить нож, отвертку, ложку и т.д. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс намотанным на указательный палец носовым платком. Если язык запал – вывернуть тем же пальцем.

3. Встать с правой стороны.левой рукой, придерживая голову пострадавшего в запрокинутом положении, одновременно прикрывают пальцами носовые ходы. Правой рукой следует выдвинуть вперед и вверх нижнюю челюсть. При этом очень важна следующая манипуляция:

а) большим и средним пальцами придерживают челюсть за скуловые дуги;

б) указательным пальцем приоткрывают ротовую полость;

в) кончиками безымянного пальца и мизинца (4 и 5 пальцы) контролируют удары пульса на сонной артерии.

4. Сделать глубокий вдох, обхватив губами рот пострадавшего и произвести вдувание. Рот предварительно с гигиенической целью накрыть любой чистой материей. В момент вдувания глазами контролировать подъем грудной клетки. Частота дыхательных циклов 12-15 в 1 минуту, т.е. одно вдувание за 5 секунд. При появлении признаков самостоятельного дыхания у пострадавшего ИВЛ сразу не прекращают, продолжая до тех пор, пока число самостоятельных вдохов не будет соответствовать 12-15 в 1 минуту. При этом по возможности синхронизируют ритм вдохов с восстанавливающимся дыханием у пострадавшего.

3.2. Непрямой массаж сердца.

Массаж сердца - механическое воздействие на сердце после его остановки с целью восстановления его деятельности и поддержания непрерывного кровотока до возобновления работы сердца. Показаниями к массажу сердца являются все случаи остановки сердца. Сердце может перестать сокращаться от различных причин: спазма коронарных сосудов, острой сердечной недостаточности, инфаркта миокарда, тяжелой травмы, поражения молнией или электрическим током и т.д. Признаки внезапной остановки сердца - резкая бледность, потеря сознания, исчезновение пульса на сонных артериях, прекращение дыхания или появление редких, судорожных вдохов, расширение зрачков.

Существуют два основных вида массажа сердца: непрямой, или наружный (закрытый), и прямой, или внутренний (открытый).

Непрямой массаж сердца основан на том, что при нажатии на грудь спереди назад сердце, расположенное между грудиной и позвоночником, сдавливается настолько, что кровь из его полостей поступает в сосуды. После прекращения надавливания сердце расправляется и в полости его поступает венозная кровь.

Непрямым массажем сердца должен владеть каждый человек. При остановке сердца его надо начинать как можно скорее. Наиболее эффективен массаж сердца, начатый немедленно после остановки сердца.

Эффективность кровообращения, создаваемого массажем сердца, определяется по трем признакам: возникновению пульсации сонных артерий в такт массажу, сужению зрачков и появлению самостоятельных вдохов. Эффективность непрямого массажа сердца обеспечивается правильным выбором места приложения силы к грудной клетке пострадавшего (нижняя половина грудины тотчас над мечевидным отростком). Руки массирующего должны быть правильно расположены (рис. 3.5, 3.6 - проксимальную часть ладони одной руки устанавливают на нижней половине грудины, а ладонь другой помещают на тыл первой, перпендикулярно к ее оси; пальцы первой кисти должны быть слегка приподняты и не оказывать давления на грудную клетку пострадавшего).

Они должны быть выпрямлены в локтевых суставах. Производящий массаж должен стоять достаточно высоко (иногда на стуле, табурете, подставке, если больной лежит на высокой кровати или на операционном столе), как бы нависая своим телом над пострадавшим и оказывая давление на грудину не только усилием рук, но и весом своего тела. Сила нажатия должна быть достаточной, для того чтобы сместить грудину по направлению к позвоночнику на 4-6 см (рис. 3.7). Темп массажа должен быть таким, чтобы обеспечить не менее 60 сжатий сердца в 1 мин. При проведении реанимации двумя лицами массирующий сдавливает грудную клетку 5 раз с частотой примерно 1 раз в 1 секунду, после чего второй оказывающий помощь делает один энергичный и быстрый выдох изо рта в рот или в нос пострадавшего. В 1 мин осуществляется 12 таких циклов. Если реанимацию проводит один человек, то указанный режим реанимационных мероприятий становится невыполнимым; реаниматор вынужден проводить непрямой массаж сердца в более частом ритме – примерно 15 сжатий сердца за 12 секунд, затем за 3 секунды осуществляется 2 энергичных вдувания воздуха в легкие; в 1 мин выполняется 4 таких цикла, а в итоге – 60 сжатий сердца и 8 вдохов.

При попадании большого количества воздуха не в легкие, а в желудок вздутие последнего затруднит спасение больного. Поэтому целесообразно периодически освобождать его желудок от воздуха, надавливая на эпигастральную (подложечную) область (рис. 3.8).

Непрямой массаж сердца может быть эффективным только при правильной вентиляции легких. Время проведения сердечно-легочной реанимации должно производиться не менее 30-40 минут или до прибытия медицинских работников.

4. Требования охраны труда в чрезвычайных ситуациях.

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций (замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, задымление, появление посторонних запахов и т.п.), могущих повлечь за собой травмирование и (или) отравление учащихся, работник обязан немедленно без паники вывести из помещения учащихся, руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая при этом порядок; сообщить о случившемся директору спортивной школы.

4.2. В случае наличия пострадавших среди учащихся необходимо обратиться к школьной медицинской сестре, а при необходимости оказать доврачебную помощь.

4.3. В случае возгорания отключить питание, без паники произвести эвакуацию учащихся в соответствии с имеющейся схемой, сообщить в пожарную охрану и непосредственному руководителю, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

5. Требования охраны труда по окончании оказания первой доврачебной помощи.

5.1. По окончании занятий проверить по списку всех обучающихся.

5.2. По прибытию «скорой помощи» позвонить родителям пострадавшего обучающегося.

5.3. Сообщить директору о несчастном случае.

5.4. Вымыть руки с мылом.

5.5. Сопровождать пострадавшего на «скорой помощи» до медицинского учреждения.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности в помещениях с массовым пребыванием обучающихся.

ИТБ – 123-2015

1. Общие требования техники безопасности.

Действие настоящей инструкции распространяется на всех работников дополнительного образовательного учреждения, которые проводят мероприятия в помещениях с массовым пребыванием обучающихся (спортивный зал, стадион.).

К самостоятельной работе по проведению мероприятий в помещениях с массовым пребыванием обучающихся допускаются лица:

- ✓ не моложе 18 лет, прошедшие обязательный периодический медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для работы в образовательном учреждении;
- ✓ имеющие, как правило, специальное образование или соответствующий опыт работы;
- ✓ прошедшие вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте;
- ✓ ознакомленные с инструкциями по эксплуатации используемого оборудования и приспособлений.

Работник обязан соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и режим работы школы. Время и место проведения массовых мероприятий определяется приказом по школе.

Опасными факторами в помещениях с массовым пребыванием обучающихся являются:

- ✓ физические (неисправное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции);

- ✓ химические (пыль);
- ✓ психофизиологические (эмоциональные нагрузки; паника).

Обо всех неисправностях электропроводки, оборудования и инвентаря, сантехнического оборудования, мебели и целостности оконных стекол, системы вентиляции работник обязан немедленно проинформировать директора спортивной школы

Помещения, в которых проводятся массовые мероприятия, должны иметь не менее двух эвакуационных выходов, которые обозначаются световыми указателями с надписью «Выход», обеспечены первичными средствами пожаротушения (не менее двух огнетушителей), оборудованы автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

Ковры, ковровые дорожки и другие покрытия полов в помещениях с массовым пребыванием людей должны надежно крепиться к полу.

Запрещается уменьшать ширину проходов между рядами стульев и устанавливать в проходах дополнительные кресла, стулья и т. п.

Запрещается допускать заполнение помещений людьми сверх установленной нормы.

Все окна помещений, в которых проводятся массовые мероприятия либо не должны быть зарешечены, либо должны иметь распашные решетки, которые во время проведения мероприятия не должны быть закрыты на ключ.

В помещении, в котором проводятся массовые мероприятия, помимо организаторов, должны постоянно находиться не менее двух дежурных сотрудников школы.

Работник должен знать расположение первичных средств пожаротушения и правила работы с ними; расположение аптечки.

О каждом несчастном случае с участниками массового мероприятия организаторы мероприятия немедленно должны сообщить директору спортивной школы и медицинской сестре. При необходимости – оказать доврачебную помощь.

За виновное нарушение данной инструкции, работник несет персональную ответственность в соответствии с действующим законодательством.

2. Требования техники безопасности перед проведением массового мероприятия.

Проверить (визуально) исправность электропроводки, оборудования и инвентаря, сантехнического оборудования, системы вентиляции, мебели; целостность оконных стекол.

Проверить правильность установки оборудования и исправность инвентаря, произвести необходимые изменения в целях исключения травмоопасности.

Провести инструктаж обучающихся по технике безопасности.

Тщательно проверить помещение, эвакуационные пути и выходы на соответствие их требованиям пожарной безопасности, а также убедиться в наличии и исправности первичных средств пожаротушения, связи и пожарной автоматики.

Проконтролировать проведение проветривания помещения и влажной уборки.

В случае обнаружения неисправности оборудования и инвентаря работник обязан немедленно поставить в известность директора спортивной школы.

Запретить обучающимся вход в помещение в случае обнаружения несоответствия помещения, оборудования и инвентаря установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

3. Требования техники безопасности во время проведения массового мероприятия.

Во время проведения массового мероприятия необходимо соблюдать настоящую инструкцию, правила эксплуатации оборудования и инвентаря, электроосвещения.

Работник обязан обеспечить:

- ✓ поддержание порядка и чистоты в помещении;
- ✓ соблюдение обучающимися требований инструкций по технике безопасности при проведении массовых мероприятий;
- ✓ соблюдение требований пожарной безопасности.

Во время работы запрещается:

- ✓ допускать скопление неиспользуемого оборудования и инвентаря в помещении;
- ✓ допускать заполнение помещения людьми сверх установленной нормы;
- ✓ применять для украшения помещения самодельные электрические гирлянды, игрушки из легковоспламеняющихся материалов, вату;
- ✓ применять открытый огонь (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.), устраивать световые эффекты с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание;
- ✓ одевать обучающихся в костюмы из легковоспламеняющихся материалов;
- ✓ полностью выключать электрическое освещение;

- ✓ закрывать на замок эвакуационные выходы и решетки на окнах;
- ✓ выключать световые указатели «Выход»;
- ✓ оставлять обучающихся без присмотра.

При открывании окон необходимо проследить за отсутствием сквозняков, могущих повлечь разбитие стекол.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

В случае возникновения аварийных ситуаций (замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, задымление, появление посторонних запахов и т.п.), могущих повлечь за собой травмирование и (или) отравление обучающихся, работник обязан немедленно без паники вывести из помещения обучающихся, руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая при этом порядок; сообщить о случившемся директору спортивной школы.

В случае наличия пострадавших среди обучающихся необходимо обратиться к школьной медицинской сестре, а при необходимости оказать доврачебную помощь.

В случае возгорания отключить питание, без паники произвести эвакуацию обучающихся в соответствии с имеющейся схемой, сообщить в пожарную охрану и непосредственному руководителю, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

5. Требования техники безопасности по окончании массового мероприятия.

После окончания массового мероприятия работник обязан:

- ✓ обеспечить организованный выход обучающихся из помещения;
- ✓ привести оборудование и приспособления в исходное состояние;
- ✓ убрать использованный инвентарь и оборудование в специальные места, предназначенные для их хранения;
- ✓ отключить освещение, закрыть окна.

При обнаружении неисправности мебели, оборудования, системы вентиляции, нарушения целостности окон проинформировать об этом директора спортивной школы.

ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности для обучающихся при проведении похода в лес, при сплавах на байдарках, лодках и каное. ИТБ – 124-2015

1. Общие требования техники безопасности.

1.1. К участию в походах в лес, сплавах по реке на байдарках, лодках и каное допускаются обучающиеся с 9 лет, умеющие плавать, знающие основы техники плавания, способы плавания: кроль на спине, кроль на груди, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. При участии в походе соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.

1.3. При проведении похода возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- потертости ног при неправильном подборе обуви;
- травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк;
- укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.
- во время похода необходимо: быть внимательным к царапинам, потертостям, ушибам, изменениям в состоянии здоровья (с повышением температуры, жидкого стула, тошнотой слабостью) сразу обращаться к тренеру-преподавателю или медику команды;
- категорически запрещается заниматься самолечением;
- после нахождения в лесном массиве произвести осмотр на предмет клеща;
- следить за личной гигиеной, вовремя стирать и менять белье, стричь ногти;
- без разрешения тренера-преподавателя с территории стоянки не отлучаться;
- приготовление пищи у костра с соблюдением техники безопасности и под присмотром тренера-преподавателя.

1.4. Во время похода должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи. Состав аптечки определяем медицинский работник. Аптечка должна быть на видном месте, но не все медикаменты должны быть доступны детям.

1.5. Во время похода воспитанники-спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При возникновении травмы или недомогания спортсмен-воспитанник должен сообщить тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе похода спортсмен-воспитанник должен соблюдать правила проведения на воде, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнения или нарушения инструкции по охране труда, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил по охране труда.

1.9. Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к ответственности, а также проводится внеочередной инструктаж по охране труда, с последующей сдачей экзамена по охране труда.

2. Требования техники безопасности перед проведением похода.

2.1. Надеть каску, спасательный жилет, шорты, брызгозащитную куртку. Не употреблять новых, не испытанных вещей – могут подвести.

2.2. Тренер-преподаватель обязан обеспечить безопасное проведение образовательного процесса:

- Спортивное снаряжение: рюкзак (спортивная сумка), чехол для весла, спальник, личные вещи, спортивная форма – разложены по своим местам, произведен своевременный ремонт.

- Все сплав средства должны быть непотопляемыми, оснащены с обоих концов веревочными захватами (должна легко входить кисть руки до основания большого пальца), на каждом участнике должен быть защитный шлем и спасательный жилет.

- Спортивная форма во время похода должна быть чистая, опрятная, удобная для работы, эстетичная. Одежда должна предохранять от сырости и переохлаждения.

- Спецодежда, обувь и предохранительные средства должны быть исправны, комплектны, и соответствовать сезону и назначению. Одежда застегнута на все пуговицы, волосы заправлены под головной убор, исключая возможность задевания при движении за кустарники и ветви. Обувь просушена и пропитана водостойким составом, подошвы не должны иметь отслоений, носки плотно сидеть на ноге, исключая возможность потертости ног.

- При себе необходимо иметь спички в непромокаемом пакете, перевязочный комплект, основные медикаменты, питьевую воду, пищевой запас, карту, компас.

2.3. Уметь оказать первую помощь себе и товарищам: перевязать небольшую ранку, обработав её, наложить повязку на небольшой ожог, во время обратиться к медику. Уметь оказать помощь при обнаружении клеща.

2.4. После перенесённых заболеваний среднего уха, вложите в ушную раковину ватный шарик, смазанный вазелином.

2.5. Не входите в воду без разрешения тренера-преподавателя

3. Требования техники безопасности во время похода.

3.1. Тренер-преподаватель должен видеть всех туристов.

3.2. Тренер-преподаватель проводит занятия по технике безопасности на воде, страховка, самостраховка – «эскимосский» оборот. Виды страховки: с берега (спасательный конец веревки с карабином), с воды – одним участником транспортируется лодка и спортсмен, двумя участниками – поставить лодку на киль, самостраховка – овладение элементом самостраховки «эскимосским» оборотом. Составные части обучения технике «эскимосского» оборота, владение веслом, умение преодолевать паническое состояние «замкнутого» пространства под водой, под лодкой. Обучение техники на суше в спортивном зале, в гребном бассейне, на открытой воде.

3.3. Воспитанники должны иметь общие понятия о препятствиях на реке, гребном канале. Препятствия на естественных водоемах. Перекаты, валы, завалы, «прижимы» к тому или другому берегу, нагромождение подводных и надводных камней, создающих препятствия для прохождения трассы.

3.4. Воспитанники должны иметь общие понятия о гребном канале. Сливы, суводи, «бочки», траверс струи при пересечении потока с одного берега на другой. Элементы управления лодкой при преодолении этих препятствий.

3.5. Воспитанники должны знать технику гребли на спокойной открытой воде, овладение лодкой, веслом.

3.6. Воспитанники должны знать технику гребли в гребном бассейне (элементы управления лодкой). Специфика работы на укороченных судах (проще получается раскрутка на корме, чем на длинной лодке), использование «крутого» крена, какой на открытой воде используется только очень техничными гонщиками. Гребля с небольшим гидротормозом, умение держать курс лодки, заход на обратные ворота на ровном киле с

атакующего гребка и последующего «завеса». Овладение веслом: раскрутка, перенос весла у каноистов, изменение угла весла при вводе его в воду. Недостатки при работе в гребном бассейне. Привыкание к укороченным лодкам, искажение техники раскрутки.

3.7. Воспитанники должны знать технику гребли на бурной воде (элементы управления лодкой веслом). Свойство воды: вязкость, сжимаемость, выражение у слаломистов «жесткая» вода – его понятие. Связывающая система «гребец – весло - лодка» и обратно, удержание курса лодки с учетом течения, элементы управления: отруливание, отброс кормы, завес, направляющий гребок, смещение лодки на завесе.

3.8. Воспитанники должны знать технику выполнения направляющего, атакующего гребка. «подтяг» носа, кормы – на «завесе». Технику взятия ворот «прямого» хода, прохождение связки ворот – «змейки» (правосторонней, левосторонней) «крен», параллельное смещение лодки, знакомство с подтопом кормы и носа лодки. Гребок, «завес» - основные приемы гребли.

3.9. Воспитанники должны знать суводь, техника и технику безопасности работы в ней. Суводь образуется потоком, который встречает на пути препятствие в виде большого камня, скалы. Образуется спокойное место воды – «стоячая» вода. Выход лодки на струю из суводи с использованием «крена» и «завеса» на струе. Заход лодки в «суводь» выполняется с атакующего гребка в сторону суводи и «завеса» в ней. Спортсмену нужно зацепиться за «стоячую» воду, чтобы раскрутить лодку в суводи.

3.10. Воспитанники должны знать технику страховки во время командной гонки, оказание помощи при перевороте одного из участников. В командной гонке участники могут оказывать помощь своему товарищу при выполнении «эскимосского» оборота (если гонщик не покинул лодку). Страховка выполняется двумя экипажами. Они могут поставить лодку и продолжить гонку, если спортсмен из перевернутой лодки не покинул её.

3.11. Внимательно слушать и выполнять руководство тренера-преподавателя особенности при посадке в лодку. Байдарки, каноэ. Весло.

3.12. Внимательно слушать и выполнять руководство тренера-преподавателя особенности при посадке в лодку Посадка «винтом». Посадка в каноэ на коленях. Упражнения на растяжку, выход из лодки, веслом (верхняя рука чуть согнута, на уровне виска, нижняя рука выпрямлена, корпус подан вперед). «Хват» весла проверяется – подняв его над головой, руки в локтевом суставе должны образовать прямой угол, вогнутая сторона лопасти должна быть направлена к воде. «Хват» весла – кисть накладывается сверху (четыре пальца + 1 большой палец снизу), ширина хвата – руки на весле на ширине плеч (+ ширина кисти в ту или другую сторону). Виды разворота и раскрутки весла. Хват весла на каноэ – индивидуальность и ширина плеч спортсмена.

3.13. Внимательно слушать и выполнять руководство тренера-преподавателя особенности при посадке в каноэ одиночке (С-1). Движения каноиста характеризуются большой амплитудой движения, значительное перемещение туловища и плечевого пояса. Раскрутка лодки выполняется с большим под топом кормы.

3.14. Внимательно слушать и выполнять руководство тренера-преподавателя особенности при посадке в каноэ двойке (С-20). Помимо более высокой скорости, сложность совместных действий объясняется еще расположением гребцов на противоположных бортах лодки. Требуется сохранять равновесие и согласования действий.

3.15. Внимательно слушать и выполнять руководство тренера-преподавателя особенности при посадке в байдарку (К-1М, К-1Ж). Амплитуда гребка у мужчин гораздо больше, больше его насыщенность, экономичность. В технике женской байдарки – амплитуда гребка меньше, меньше его мощность. Положение туловища в байдарке, цикл движения в байдарке – два опорных периода. В женской байдарке – погружение весла в воду под меньшим углом к поверхности воды.

3.16. Тренер-преподаватель должен перед занятиями провести разминку. Продолжительность разминки перед стартом должна быть не менее 25-30 минут.

3.17. Перед походом провести аутогенную тренировку.

3.18. После нахождения в лесном массиве произвести осмотр на предмет клеща.

3.19 . При пешеходных переходах необходимо: периодически определять свое местоположение по ориентирам, используя карту, компас, расположение небесных светил, природные факторы, особенности произрастания деревьев и кустарниковой растительности, звуковые, световые и иные ориентиры.

3.20. Продвигаясь по лесу соблюдать осторожность, учитывая пружинящие свойства ветвей и кустов, корни и наплывы деревьев, о которые можно споткнуться, ямы и другие препятствия, в зарослях при необходимости использовать топоры и дополнительные средства защиты (каска, страховочные ремни и т.д.).

3.21. Особую осторожность проявлять при переходе болот для обследования верхнего слоя и для подстраховки в случае провала в "окно" использовать шест длиной 2-3 м и веревку. Зыбкие болота обходить, а при невозможности делать настилы из жердей. В случае провала стараться держаться за шест, поставив его горизонтально, и не делать резких движений.

3.22. Во время дождя и после него до высыхания почв не передвигаться по участкам с возможным камнепадом, овражным и горным склонам.

3.23. Переходить реки вброд необходимо в известных местах с твердым дном, приемлемой глубиной и скоростью течения, используя шест или веревку, предварительно заякоренную на противоположном берегу. Переходить через водные преграды по перекинутым через них влажным, скользким бревнам или деревьям не допускается.

3.24. Заблудившись, необходимо оценить свое состояние здоровья и степень усталости, состояние окружающей среды, одежды, обуви, расстояние до четко видимого и известного ориентира, запас еды, спичек, воды, после чего решить вопрос о дальнейшем поведении. Неправильно выбранное направление движения осложнит ваш розыск. Перед началом движения у потухшего костра оставить записку, указав время, направление движения, состояние здоровья, при отсутствии бумаги - сделать отметку на земле, на стволе дерева.

3.25. При потере ориентировки целесообразно идти под уклон до ручья, далее—до реки, этот путь должен привести к жилью и на этом пути легче добывать пищу. Движение в чаще приведет к худшим результатам. Заблудившийся должен помнить, что спустя несколько суток начнется его розыск, поэтому необходимо постоянно оставлять по маршруту информацию о движении и состоянии в письменном виде, затесками на деревьях, на земле, привлекать внимание дымом, сигналами.

3.26. При потере ориентировки в зимнее время вернуться по своим следам в знакомую местность.

3.27. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.28. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

3.29. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

3.30. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

3.31. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.

3.32. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать тренера-преподавателя по спортивному ориентированию об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.33. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

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

4.3. Прекратить движение по маршруту при штормовом ветре, густом тумане, до улучшения обстановки укрыться в надежном месте.

4.4. Во время грозы: приостановить движение, занять безопасное место на поляне, участке лиственного молодняка, между деревьями, растущими на расстоянии 20 м друг от друга, в горах и холмистой местности ближе к середине склона, по возможности расположиться на изолирующем материале (сухой валежник, мох, береста), удалить от себя металлические предметы.

Запрещается во время грозы: находиться в движении, на вершине горы, холма, на опушке леса; останавливаться у ручьев, рек, озер; прятаться под отдельно стоящими деревьями, скалами, камнями, прислоняться к ним; располагаться под и возле ЛЭП, у триангуляционных знаков, других вышек и знаков, ближе 10 м от машин и механизмов.

4.5. При возгорании леса принять меры к его тушению собственными силами, при возможности дать информацию в лесхоз, лесничество либо иную организацию, предприятие или населению. При невозможности затушить пожар - принять меры личной безопасности и покинуть место возгорания.

Аналогичным образом поступить при любой опасности (экологической, стихийном бедствии, радиационной, химической опасности), угрожающей жизни людей.

4.6. При несчастном случае оказать пострадавшему доврачебную помощь, при необходимости принять меры к доставке его в медицинское учреждение, о происшествии сообщить администрации учреждения, по возможности сохранить обстановку происшествия.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. После нахождения в лесном массиве произвести осмотр на предмет клеща.

5.2. Проверить наличие и сдать туристское снаряжение.

6. Первая доврачебная помощь при травмах и отравлениях. Действия руководителей и специалистов при несчастном случае.

Первая доврачебная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление и сохранение жизни и здоровья пострадавшего. Осуществляемых не медицинскими работниками (взаимопомощь) или самим пострадавшим (самопомощь). Одним из важнейших положений оказания первой

помощи является её срочность: чем быстрее она оказана, тем больше надежды на благоприятный исход. Поэтому первая доврачебная помощь при травмах и отравлениях оказывается пострадавшему немедленно на месте происшествия, используя медикаменты и перевязочные средства, имеющиеся в медаптечке данного помещения. При необходимости оказания квалифицированной медицинской помощи, пострадавший отправляется в ближайшее лечебное учреждение.

1. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Пищевые отравления представляют собой проникновение токсичных веществ и ядов в организм, но через пищеварительный тракт. Отравления такого вида могут быть вызваны и химическими веществами, куда можно отнести передозировку лекарств, алкоголь, краски, случайное пользование химических реактивов и многое другое. Загрязненные или неправильно обработанные птица, мясо, фрукты являются также распространенными источниками пищевых отравлений. Следует предполагать пищевое отравление, если несколько человек, которые принимали одну и ту же пищу, одновременно почувствовали себя плохо. В большинстве случаев пищевые отравления вызывают следующие симптомы: рвоту, понос, боли в желудке, затруднения дыхания.

Первая помощь при пищевых отравлениях сводится к следующему.

- Пострадавший должен выпить достаточно большое количество воды и вызвать рвоту, чтобы максимально очистить желудок. При сильном отравлении эту процедуру рекомендуется повторить. К тому же прием большого количества воды уменьшает концентрацию токсинов в желудке.
- Необходимо принимать активированный уголь по 3-5 грамм через каждые 15 минут в течение часа.
- Следует принимать в больших дозах витамин С, который помогает удалению токсинов из организма (по 1 грамму в час в течении 3 часов).
- Чтобы помочь печени и снять симптомы отравления, надо принимать таблетки или экстракт чеснока или чай из подорожника.

При не очень сильном отравлении можно рекомендовать баню или сауну с не очень высокой температурой, чтобы токсины вышли с потом. На следующий день после отравления необходимо ограничить себя в еде, используя, в основном, чай, сухари, легкую пищу.

О каждом несчастном случае, происшедшем с обучающимися (воспитанником), пострадавший или очевидец несчастного случая немедленно извещает тренера-преподавателя, который обязан:

- Немедленно организовать первую доврачебную помощь пострадавшему и, при необходимости, его доставку в ближайшее лечебное учреждение;
- Сообщить о несчастном случае руководителю спортивной школы;
- Сохранить до начала расследования обстановку места происшествия (если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии).

Руководитель спортивной школы обязан:

- Немедленно принять меры к устранению причин несчастного случая;
- Сообщить о происшедшем несчастном случае в вышестоящий орган управления, родителям пострадавшего или лицам, представляющим его интересы;
- Запросить заключение из медицинского учреждения, в которое доставлен пострадавший, о характере и тяжести травмы.

2. Оказание первой помощи при ранениях, кровотечениях, переломах, ушибах, вывихах, растяжениях связок.

2.1. Первая помощь при ранениях.

Раной называется повреждение, при котором нарушается целостность кожных покровов, слизистых оболочек, а иногда и глубоких тканей. Раны могут быть огнестрельными, резаными, рублеными, колотыми, ушибленными, рваными, укушенными.

На все раны накладываются стерильные повязки, представляющие собой перевязочный материал, которым закрывают рану. Процесс наложения повязки на рану называется перевязкой. Повязка состоит из двух частей: внутренней, которая соприкасается с раной, и наружной, которая закрепляет и удерживает повязку на ране. В качестве перевязочного материала применяются: марля, вата, лигнин, косынки. Оказывающий помощь при ранениях должен вымыть руки или смазать пальцы настойкой йода. Прикасаться к самой ране, а также к той части повязки, которая должна быть наложена непосредственно на рану, даже вымытыми руками, не допускается. Для перевязки можно использовать чистый носовой платок, чистую ткань и т.п. Накладывать вату непосредственно на рану нельзя. Если не требуется давящая повязка, то рану бинтуют не очень туго, чтобы не нарушить кровообращение, и не слабо, чтобы повязка не спадала.

2.2. Первая помощь при кровотечениях.

Кровотечения могут быть наружными и внутренними. Среди наружных кровотечений чаще всего бывают кровотечения из ран: капиллярное, венозное, артериальное, смешанное.

В зависимости от вида кровотечения и имеющихся при оказании первой помощи средств, осуществляют временную или окончательную его остановку. Временная остановка наружного артериального кровотечения достигается путем прижатия поврежденных сосудов к кости пальцами, наложением жгута или закрутки, фиксированием конечности в положении максимального сгибания или разгибания в суставе. Временная остановка наружного венозного и капиллярного кровотечения проводится путем наложения давящей стерильной повязки на рану и придания поврежденной части тела приподнятого положения, по отношению к туловищу. Окончательная остановка артериального, а в ряде случаев и венозного кровотечения, проводится при хирургической обработке ран. Самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения – прижатие артерии выше места её повреждения пальцами. Наложение жгута (закрутки) – основной способ временной остановки кровотечения при повреждении крупных артериальных сосудов конечностей. Жгут накладывают выше места кровотечения, ближе к ране, на одежду или мягкую подкладку из бинта, чтобы не прищемить кожу. Его накладывают с такой силой, чтобы остановить кровотечение. Время наложения жгута с указанием даты и времени (часа и минут) отмечают в записке, которую подкладывают на виду под ход жгута. Жгут на конечности следует держать не более 1,5-2,0 часов во избежание омертвления конечностей, ниже места наложения жгута.

2.3. Первая помощь при переломах.

Переломы могут быть закрытыми и открытыми. При закрытых переломах не нарушается целостность кожных покровов, при открытых – в месте перелома имеется рана. Наиболее опасны открытые переломы. Различаются переломы без смещения и со смещением костных отломков.

Основным правилом оказания первой помощи как при открытом переломе (после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки), так и при закрытом переломе является иммобилизация (создание покоя) поврежденной конечности, для чего используются готовые шины, а также подручные материалы: палки, доски, линейки, куски фанеры и т.п. При закрытом переломе шину накладывают поверх одежды. К месту травмы необходимо прикладывать «холод» (резинный пузырь со льдом, снегом, холодной водой, холодные примочки и т.п.) для уменьшения боли.

При переломе конечностей шины накладывают так, чтобы обеспечить неподвижность, по крайней мере, двух суставов – одного выше, другого ниже места перелома, а при переломе крупных костей – даже трех. Фиксируют шину бинтом, косынкой, поясным ремнем и т.п.

При переломе костей черепа, пострадавшего необходимо уложить на спину. На голову наложить тугую повязку (при наличии раны стерильную) и положить «холод». Обеспечить полный покой до прибытия врача.

При повреждении позвоночника, осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под его спину широкую доску, дверь, снятую с петель, или повернуть пострадавшего лицом вниз и строго следить, чтобы при переворачивании его туловище не прогибалось, во избежание повреждения спинного мозга.

При переломе костей таза, под спину пострадавшего подсунуть широкую доску, уложить его в положение «лягушка», т.е. согнуть его ноги в коленях и развести в стороны, а стопы сдвинуть вместе, под колени подложить валик из одежды.

При переломе ключицы, положить в подмышечную впадину с поврежденной стороны небольшой комок ваты, прибинтовать к туловищу руку, согнутую в локте под прямым углом, подвесить руку к шее косынкой или бинтом.

При переломе ребер, необходимо туго забинтовать грудь или стянуть её полотенцем во время выдоха.

2.4. Первая помощь при ушибах.

При ушибах, к месту ушиба нужно приложить «холод», а затем наложить тугую повязку. Не следует смазывать ушибленное место настойкой йода, растирать и накладывать согревающий компресс. При сильных ушибах груди или живота могут быть повреждены внутренние органы: легкие, печень, селезенка, почки, что сопровождается сильными болями и нередко внутренним кровотечением. В этом случае, необходимо, на место ушиба положить «холод» и срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

2.5. Первая помощь при вывихах.

При вывихах, оказывая первую помощь не нужно, пытаться вправить вывих, это обязанность врача. При вывихах в суставах создают покой путем иммобилизации конечностей. При вывихах в крупных суставах – тазобедренном, коленном, плечевом, а также в межпозвоночных суставах, рекомендуется ввести пострадавшему противовоспалительное средство. При вывихах в межпозвоночных суставах, пострадавшего можно транспортировать только лежа на спине, на твердом щите.

2.6. Первая помощь при растяжении связок.

При растяжениях связок, производят тугое бинтование, применяют «холод» на поврежденный сустав, создают покой поврежденной конечности.

3. Оказание первой помощи при ожогах, поражениях электрическим током, при тепловом и солнечном ударе, при утоплении.

3.1. Первая помощь при ожогах.

Ожоги бывают термические и химические. По глубине поражения все ожоги делятся на 4 степени: первая – покраснение и отек кожи; вторая – водяные пузыри; третья – омертвление поверхностных и глубоких слоев кожи; четвертая – обугливание кожи, поражение мышц, сухожилий и костей.

При оказании первой помощи при термических ожогах пострадавшему во избежание заражения нельзя касаться обожженных участков кожи или смазывать их мазями, жирами, маслами, вазелином, присыпать пищевой содой, крахмалом и т.п. нельзя вскрывать пузыри, удалять приставшие к обожженному месту смолистые вещества. При небольшой по площади ожогах, первой и второй степени, нужно наложить на обожженный участок кожи стерильную повязку. При тяжелых и обширных ожогах, пострадавшего необходимо завернуть в чистую простынь или ткань, не раздевая его. Укрыть теплее, напоить теплым чаем и создать покой до прибытия врача. Обожженное лицо, необходимо закрыть стерильной марлей.

При химических ожогах глубина повреждения тканей в значительной степени зависит от длительности воздействия химического вещества. Пораженное место необходимо сразу же промыть большим количеством проточной холодной воды из-под крана в течение 15-20 минут.

Если кислота или щелочь попали на кожу через одежду, то сначала надо смыть её водой с одежды, после чего промыть кожу. После промывания водой пораженное место необходимо обработать соответствующими нейтрализующими растворами, используемыми в виде примочек (повязок). При ожоге кислотой – делают примочки (повязки) раствором пищевой соды (одна чайная ложка соды на стакан воды). При ожоге щелочью - делают примочки (повязки) раствором борной кислоты (одна чайная ложка на стакан воды) или слабым раствором уксусной кислоты (одна чайная ложка столового уксуса на стакан воды).

3.2. Первая помощь при поражениях электрическим током.

Электрический ток производит на организм человека термическое, электролитическое, биологическое и механическое (динамическое) воздействие, в результате чего человек может получить травмы, которые условно разделяются на местные, общие и смешанные. Легкие поражения электрическим током характеризуются кратковременным обморочным состоянием. В тяжелых случаях наступает потеря сознания, ослабление дыхания и сердечной деятельности. Смерть может наступить в момент действия электрического тока, и после прекращения его действия.

Первоочередным мероприятием при оказании первой помощи пострадавшему является освобождение его от действия электрического тока. После этого пораженного в бессознательном состоянии укладывают на спину, расстегивают воротник рубашки, ослабляют поясной ремень, дают понюхать нашатырный спирт. При остановке дыхания и сердечной деятельности необходимо сделать искусственное дыхание и провести непрямой массаж сердца. На пораженные электрическим током участки тела при возникновении ожога накладывают стерильные повязки.

3.3. Первая помощь при тепловом или солнечном ударе.

При длительном перегреве происходит прилив крови к мозгу, в результате чего у человека может возникнуть тяжелое заболевание: солнечный удар или тепловой удар. Пострадавший чувствует внезапную слабость, головную боль, головокружение, может возникнуть рвота, его дыхание становится поверхностным, учащается пульс до 150-170 ударов в минуту. Температура тела может повышаться до 40-41 С, возникает покраснение, а иногда бледность кожных покровов лица, обильное потоотделение, шаткая походка.

Первая помощь заключается в следующем: пострадавшего необходимо вывести (вынести) из жаркого помещения или удалить с солнцепека в тень, прохладное помещение, обеспечив приток свежего воздуха. Его следует уложить так, чтобы голова была выше туловища, расстегнуть одежду, стесняющую дыхание, положить на голову лёд или делать холодные примочки. Смочить грудь холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт. Если пострадавший в сознании, нужно дать ему выпить 15-30 капель настойки валерьяны на 1/3 стакана воды. При потере сознания растирают виски нашатырным спиртом, при остановке дыхания необходимо немедленно делать искусственное дыхание пострадавшему, при прекращении сердечной деятельности – непрямой массаж сердца и срочно вызвать врача.

3.4. Первая помощь при утоплении.

Утопление наступает при заполнении дыхательных путей водой. Вода поступает в бронхи и легкие, прекращается дыхание, развивается острое кислородное голодание и остановка сердечной деятельности. Необходимо как можно раньше извлечь пострадавшего из воды.

При оказании первой помощи пострадавшего, необходимо раздеть до пояса, тщательно очистить рот и нос от ила, тины и слизи, положить животом на высокий валик или на свое колено, после чего, надавливая на грудную клетку, удалить воду из легких и желудка. Затем приступить к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца. При восстановлении дыхания и сердечной деятельности пострадавшего необходимо согреть, напоить горячим чаем, и доставить в медицинское учреждение.

4. Первая помощь при укусах змей и животных.

Последствия после **укуса змеи** напрямую зависят от того, ядовитая или неядовитая была змея. Как правило, во время укуса, тем более, если он произошел неожиданно, пострадавший не в силах определить, какого типа была змея из-за панического страха. Поэтому необходимо провести ряд первоочередных мероприятий.

Первое, что следует сделать после укуса, это предотвратить повторение инцидента и постараться определить вид змеи. Как правило, укус неядовитой змеи оставляет две полоски тонких мелких царапин, в то время как укус ядовитой змеи оставляет на конце этих полосок один или два прокола от клыков. Если вы не уверены в том, что ядовита ли змея или нет, то предполагайте худшее.

Если вы абсолютно уверены, что укусила неядовитая змея, то обработайте укус любой другой **укус животного**: ополосните укушенное место, обмойте мылом и водой, сделайте повязку из чистой ткани и обратитесь за медицинской помощью.

Укус ядовитой змеи, например гадюки, поначалу вызывает лишь легкую боль и жжение, после чего начинается быстрый отек и образование волдырей. Среди других симптомов:

- Отек и изменение цвета укушенного места;
- Головокружение, тошнота, жажда;
- Сильная боль, слабость, потливость;
- Кровотечение из рта, носа и заднего прохода.

Немедленное обращение за квалифицированной помощью исключительно важно. Время – решающий фактор. Между тем можно с самого начала предпринять ряд шагов, которые могут в дальнейшем обеспечить благополучный исход.

- Снимите все сдавливающие предметы, в том числе кольца, браслеты, поскольку отек может начаться очень быстро. Особенно опасны укусы в районе шеи и головы, поскольку отек может сдавить дыхательные пути.

- Удалите яд, если это можно сделать без риска для себя. Наиболее непосредственный метод – надрезы бритвой или лезвием ножа (параллельные, но не крестообразные) над метками клыков и высасывание – требуется опыт и сноровка. Лучше же всего, включить в аптечку экстрактор яда, если вы собираетесь в места, где водятся змеи. Это шприц с присоской, создающий на поверхности кожи вакуум, достаточный, чтобы удалить до 35 % яда. Использовать его следует в первые 5 минут после укуса.

- При необходимости наложите давящую повязку (не жгут!) над местом укуса, чтобы замедлить распространение яда. Обвяжите конечность куском ткани или веревкой на расстоянии 5-10 см выше места укуса. Повязка должна быть не слишком тугая. Убедитесь при этом, что прощупывается пульс. До получения медицинской помощи каждые 3-5 минут расслабляйте повязку на 30 секунд.

- Пострадавший по возможности не должен двигаться. Это очень важно. Успокойте его, поскольку нервозность, паника, эмоциональное возбуждение стимулируют сердечную деятельность и ускоряют кровоток.

- Обмойте место укуса мылом с водой и прикройте стерильной тканью.

- Пострадавшему нельзя давать есть, пить спиртные напитки и принимать сильнодействующие лекарства.

- По возможности пострадавший должен принимать большие дозы витамина С. Сразу же после укуса примите 2 грамма, поскольку витамин С обладает противоаллергическим и антигистаминными свойствами.

5. Первая помощь при укусах насекомых.

Опасность **при укусе клеща** состоит в том, что клещи сравнительно медленно переваривают кровь, они переносят десятки видов бактерий, полученных с кровью различных животных. Многие специалисты рекомендуют для удаления клеща смазывать его сверху каким-либо маслянистым продуктом (вазелин, подсолнечное масло), с тем, чтобы клещ, которого нужно удалить пинцетом или задохнулся или сам выбрался наружу из-за нехватки воздуха.

Необходимо осторожно удалить клеща пинцетом, надо ухватить его как можно ближе к головке, но так чтобы не раздавить его, поскольку в этом случае зараженная бактериями жидкость, содержащаяся в теле клеща, может, вылететь на ранку, и привести к инфекции. Осторожно, медленно тяните, но не выкручивайте, клеща вверх. Если голова или ротовой аппарат оторвались, следует удалить пинцетом и их. Беспокоить должен не сам укус, сколько возможность получения инфекции. Укус обычно необходимо обмыть мылом с водой и обработать антисептиком. Наибольшую опасность представляют энцефалитные клещи, которые наиболее

активны весной и в начале лета. Чтобы предотвратить укусы клещей, находясь в лесных зарослях, необходимо чаще осматривать себя, проверять волосы, область запястий и лодыжек. Спортсмены, отравляющиеся на учебные летние занятия, в обязательном порядке должны пройти серию прививок от энцефалита.

Меньшую, но все же опасность представляют укусы пчел и ос. Токсический эффект от укуса пчел проявляется в основном в районе укуса. Сначала наблюдается жжение, краснота, местная боль и припухлость, которые после применения несложных средств проходят через несколько часов. Эмоциональное воздействие от укуса часто оказывается более сильным, чем реальная опасность, которую представляет собой яд.

Первое что нужно сделать после укуса – проверить, не осталось ли жало в ранке, и если да, то, как можно быстрее его удалить. У медоносных пчел и некоторых ос жало зазубрено, поэтому после укуса оно, как правило, остается в теле. Не пытайтесь выдавить жало из ранки, поскольку от этого в неё поступит еще большее количество яда. Сначала уберите мешочек с ядом, осторожно скребя по месту укуса острым краем ножа, пинцетом или длинным ногтем.

Удалив жало, следует очистить укушенное место, промыть мылом с водой или антисептиком, чтобы удалить с поверхности кожи остатки яда. Затем приложите к месту укуса пасту, сделанного из порошка активированного угля и теплой воды (2-3 таблетки угля развести в небольшом количестве воды, чтобы получилась паста).

Иногда рекомендуют приложить к месту укуса на 10 минут разрезанную пополам луковицу или раскрошенный и разжеванный лист подорожника. Свежий лист подорожника, приложенный к месту укуса не подействует, поскольку разжевывание и раздавливание высвобождает содержащиеся в клетках листа натуральные слизистые вещества, позволяя противовоспалительным субстанциям проникать в кожу на месте укуса.

ИНСТРУКЦИЯ **по технике безопасности для обучающихся. Правила дорожного движения.** **ИТБ – 124-2015**

1. Общие положения.

1.1. Правила дорожного движения устанавливают единый порядок движения на всей территории Российской Федерации.

1.2. В Правилах используются следующие понятия и термины:

Водитель – лицо, управляющее каким-либо транспортным средством.

Дорога - обустроенная или приспособленная и используемая для движения средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения (например, мост и т.п.). Дорога включает в себя одну или несколько проезжих частей, а также трамвайные пути, тротуары, обочины и разделительные полосы при их наличии.

Дорожное движение – совокупность общественных отношений, возникающих в процессе перемещения людей и транспортных средств в передачах дорог.

Дорожно-транспортное происшествие – событие, возникающее в процессе движения по дороге и с его участием, при котором погибли или ранены люди, повреждены транспортные средства.

Организованная перевозка группы детей – специальная перевозка двух и более детей дошкольного и школьного возраста, осуществляемая в транспортном средстве, предназначенном для таких перевозок.

Пассажир - лицо, кроме водителя, находящееся в транспортном средстве, а также лицо, которое входит или выходит из транспортного средства.

Пешеход – лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на ней работу. К пешеходам приравниваются лица, ведущие велосипед, мопед, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляску.

Пешеходный переход - участок проезжей части, обозначены специальным знаком и разметкой и выделенный для движения пешеходов через дорогу.

Проезжая часть – элемент дороги, предназначенный для движения безрельсовых транспортных средств.

Регулировщик – лицо, наделенное в установленном порядке полномочиями по регулированию дорожного движения с помощью определенных сигналов.

Транспортное средство – устройство, предназначенное для перевозки людей, грузов или оборудования.

Тротуар – элемент дороги, предназначенный для движения пешеходов и примыкающий к проезжей части или отдаленный от неё газоном.

Участник дорожного движения – лицо, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода или пассажира транспортного средства.

1.3. Участники дорожного движения обязаны знать и соблюдать правила дорожного движения.

1.4. На дорогах установлено правостороннее движение транспортных средств.

1.5. Участники дорожного движения не должны создавать помех для движения и не причинять вреда.

2. Обязанности пешеходов.

2.1. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам.

При отсутствии тротуаров или обочин пешеходы могут двигаться по краю проезжей части. При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движения транспортных средств.

2.2. Группу детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

2.3. Пешеходы должны пересекать проезжую часть только по пешеходным переходам, в том числе по подземным и наземным, а при их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы, где дорога просматривается в обе стороны.

2.4. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии – транспортного светофора.

2.5. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для него безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

2.6. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжить переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора.

2.7. При приближении транспортных средств с включенными синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.

2.8. Ожидать маршрутное транспортное средство (автобус, трамвай, троллейбус, такси и т.п.) разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии – на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается входить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

3. Обязанности пассажиров.

Пассажиры обязаны:

3.1. При поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутыми ими.

3.2. Посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства. Если посадка или высадка невозможна со стороны тротуара или обочины, она может осуществляться со стороны проезжей части при условии, что это будет безопасно и не создаст помех другим участникам движения.

Пассажирам запрещается:

3.3. Отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения.

3.4. Открывать двери транспортного средства во время его движения.

4. Сигналы светофора.

4.1. В светофорах применяются световые сигналы зеленого, желтого, красного и белолунного цвета. В зависимости от назначения сигналы могут быть круглые, в виде стрелки (стрелок), силуэта пешехода или велосипеда и X-образные сигналы.

4.2. Круглые сигналы светофора имеют следующие значения:

- Зелёный сигнал разрешает движение;

- Зелёный мигающий сигнал разрешает движение и информирует, что время его действия истекает и вскоре будет включен запрещающий сигнал.

- Жёлтый сигнал запрещает движение и предупреждает о предстоящей смене сигналов.

- Жёлтый мигающий сигнал разрешает движение и информирует о наличии нерегулируемого перекрестка или пешеходного перехода, предупреждает об опасности.

- Красный сигнал, в том числе мигающий, запрещает движение. Сочетание красного и желтого сигналов запрещает движение и информирует о предстоящем включении зеленого сигнала.

4.3. Сигналы светофора, выполненные в виде стрелок красного, жёлтого и зелёного цветов, имеют тоже значение, что и круглые сигналы соответствующего цвета, но их действие распространяется только на направление, указываемое стрелкой.

4.3. Если сигнал светофора выполнен в виде силуэта пешехода, то его действие распространяется только на пешеходов, при этом зеленый сигнал разрешает, а красный запрещает движение пешеходов.

5. Пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств.

5.1. Водитель транспортного средства обязан уступить дорогу пешеходам, переходящим проезжую часть, по нерегулируемому пешеходному переходу.

5.2. На регулируемых пешеходных переходах при включении разрешающего сигнала светофора водитель должен дать возможность пешеходам закончить переход проезжей части данного направления.

5.3. Водитель должен уступить дорогу пешеходам, идущим к стоящему в месте остановки маршрутному транспортному средству или от него, если посадка или высадка производится с проезжей части или с посадочной площадки.

5.4. Приближаясь к остановившемуся транспортному средству, имеющему опознавательный знак «Перевозка детей», водитель должен снизить скорость, при необходимости остановиться и пропустить детей.

6. Езда на велосипеде.

6.1. Дети до 14 лет могут ездить на велосипедах только внутри дворов, на специальных площадках, по велодорожкам; запрещается кататься по дорогам и даже обочинам дорог.

6.2. Прежде, чем выехать из дома, велосипедист обязан:

- проверить руль – легко ли он вращается;

- проверить шины – хорошо ли они накачены;

- в порядке ли ручной и ножной тормоза – смогут ли они тотчас остановить велосипед перед неожиданным препятствием;

- работает ли звонок, чтобы вовремя предупредить идущих впереди людей;

- если предстоит прогулка в вечернее время, проверить в порядке ли фонарь (спереди с белым светом) и красный светоотражатель на заднем щитке: велосипед должны видеть в темноте все водители и пешеходы – и те, кто идут и едут навстречу, и те, кто догоняют сзади.

Первый навык – это умение держать равновесие. Мы легко обнаруживаем, что с увеличением скорости удерживать равновесие легче, велосипед как бы сам стремится держать вертикальное положение. И наоборот, со снижением скорости он так и норовит повернуть в сторону. Вот почему для велосипедиста важно научиться ездить медленно.

7. Переход улицы.

Смотреть по сторонам при переходе надо неоднократно, ведь обстановка может измениться: внезапно появиться машина или транспорт, ехавший прямо, вдруг может повернуть.

Для перехода улицы необходимо:

1. Вначале нужно найти безопасное место.

Не всегда рядом есть пешеходный переход, главное, чтобы место было с отличным обзором. Рядом не должно быть поворотов, стоящих машин и других помех для осмотра.

2. Остановитесь на тротуаре возле обочины.

Всегда нужна остановка, пауза для наблюдения и оценки обстановки. Никогда не выходите, а тем более не выбегайте на дорогу с ходу.

3. Прислушайтесь и осмотритесь.

Прислушайтесь. Значит, выбросьте из головы посторонние мысли и помните, что машина может быть скрыта. Осмотритесь, поверните голову влево и вправо.

4. Если видите приближающуюся машину, дайте ей проехать.

Снова посмотрите по сторонам. Всегда дайте проехать, потому что за медленно едущей машиной может быть скрыта другая. Снова посмотрите по сторонам, так как проехавшая машина могла скрывать за собой встречную, словом, пока проезжала одна, могли появиться и другие.

5. Если поблизости нет машин переходите дорогу под прямым углом.

Нет поблизости – значит, нет ни приближающихся, ни проехавших, ни стоящих, то есть, ничто не мешает обзору и не угрожает вашей жизни. Необходимо убедиться, что велосипедисты, мотоциклисты и водители машин увидели вас.

6. Продолжайте внимательно смотреть и прислушиваться пока не перейдете дорогу.

Если так случилось, что что-то мешает обзору и отойти сложно (например, на пешеходном переходе стоит неисправная машина), то, помня, что обзор ограничен, надо подойти к дороге и, приостановившись, осторожно выглянуть (что там, за стоящей машиной?). И, если опасность, спокойно отойти назад.

**Приложение 2. Нормы, требования и условия их выполнения
по виду спорта "фристайл" (дисциплина ски-кросс) на 2015-2018 годы
(утверждено приказом Минспорта России от 18 сентября 2014 г. N 781).**

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.

Спортивное звание МСМК присваивается с 15 лет

Таблица 23

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Требование: занять место	
		Место	Место
Олимпийские игры	Мужчины, женщины	1 - 8	
Чемпионат мира	Мужчины, женщины	1 - 6	
Кубок мира (сумма этапов)	Мужчины, женщины	1 - 5	
Кубок Европы (финал)	Мужчины, женщины	1 - 6	
Первенство мира	Юниоры, юниорки (16 - 20 лет)	1	
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	1*	
		* Условие: соревнования, проводимые по регламенту Кубка мира	
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона в период с 1 июля по 30 июня спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона		

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

Спортивное звание МС присваивается с 14 лет, спортивный разряд КМС - с 13 лет

Таблица 24

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Требование: занять место	
		МС	КМС
Первенство мира	Юниоры, юниорки (16-20 лет)	1-4	5-7
Чемпионат России	Мужчины	1-6	7-16
	Женщины	1-4	5-12
Кубок России (сумма этапов)	Мужчины	1-5*	6-10*
	Женщины	1-3*	4-7*
*Условие: МС, КМС присваивается при проведении в спортивной дисциплине не менее 3 этапов			
Первенство России	Юниоры (16-20 лет)	1-4	5-8
	Юниорки (16-20 лет)	1-3	4-6
	Юноши (13-15 лет)	-	1-6
	Девушки (13-15 лет)	-	1-4
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины	1	2-4
	Женщины	1	2
	Юниоры (16-20 лет)	-	1-2
	Юниорки (16-20 лет)	-	1
Чемпионат федерального округа, зональные отборочные соревнования, чемпионаты г. Москвы, г. С.Петербурга	Мужчины, женщины	-	1
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона с 1 июля по 30 июня, спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона.		

3. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России, спортивного разряда кандидат в мастера спорта, I-III спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов.

Таблица 25

Спортивная дисциплина	Количество участвующих спортсменов, имеющих спортивное звание, спортивный разряд по видам спорта «фристайл» и «горнолыжный спорт» (не менее)	Единицы измерения	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды						
			I		II		III		I		II		III		
			м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю	д	ю	д	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Все спортивные дисциплины	5 - МС	Результат участника в % от времени победителя (не более)	110	110											
	3 - МС		108	108	125	125	131	131							
	5 - КМС		107	107	121	121	129	129	131	131					
	3 - КМС		106	106	119	119	127	127	129	129					
	5 - I спортивный разряд		105	105	117	117	125	125	127	127	135	135			
	3 - I спортивный разряд		103	103	115	115	120	120	125	125	132	132			
	5 - II спортивный разряд				110	110	115	115	120	120	125	125	138	138	
	3 - II спортивный разряд				107	107	113	113	115	115	125	125	138	138	
	5 - III спортивный разряд				105	105	110	110	113	113	120	120	130	130	
	3 - III спортивный разряд						105	105	110	110	120	120	130	130	
	5 - I юношеский спортивный разряд								105	105	115	115	120	120	
	3 - I юношеский спортивный разряд										110	110	115	115	
	5 - II юношеский спортивный разряд										105	105	110	110	
	3 - II юношеский спортивный разряд										103	103	105	105	
Условия выполнения норм:	<p>1. Спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже официальных спортивных соревнований муниципального образования, на трассах с перепадом высот не менее 40 метров при среднем уклоне 12 градусов.</p> <p>2. Юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.</p> <p>3. Норма выполняется в предварительных заездах.</p> <p>4. Для присвоения юношеских спортивных разрядов при отсутствии необходимого количества спортсменов, имеющих спортивное звание, спортивный разряд, спортсмен должен занять следующее место на спортивных соревнованиях в своей возрастной группе:</p> <p>4.1. При участии не менее 30 спортсменов - 1-2 место - II юношеский спортивный разряд, 3-5 место - III юношеский спортивный разряд.</p> <p>4.2. При участии не менее 20 спортсменов - 1-2 место - II юношеский спортивный разряд, 3-4 место - III юношеский спортивный разряд.</p> <p>4.3. При участии не менее 10 спортсменов - 1 место - II юношеский спортивный разряд, 2-3 место - III юношеский спортивный разряд</p>														

**Приложение 3. Минимальные температурные нормы для проведения
тренировочных занятий по фристайлу.**

Таблица 26

Состав участников по спортивной квалификации	Температура воздуха в градусах Цельсия					
	Безветренно или слабый ветер		Умеренный ветер		Сильный ветер	
	Характер трасс					
	открытая	закрытая	открытая	закрытая	открытая	закрытая
МС, КМС, I разряд	-30	-30	-25	-30	-15	-20
II, III разряд, юношеские разряды	-25	-25	-15	-25	-10	-15