

**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. № 148**

**Лыжное двоеборье
дополнительная предпрофессиональная
программа в области физической
культуры и спорта**

**возраст обучающихся 9 – 17 лет
срок реализации программы 8 лет**

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

**г. Нижний Тагил
2016 год**

СОДЕРЖАНИЕ.

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	4
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.	7
2.1.	Особенности формирования групп и определения тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки.	7
2.2.	Организация тренировочного процесса.	10
2.3.	Требования к условиям реализации Программы.	12
3.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.	15
3.1.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.	15
3.2.	Учебный план тренировочных занятий на учебный год ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» лыжное двоеборье на 52 недель	16
4.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.	16
4.1.	Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.	16
4.1.1.	Основные цели этапа начальной подготовки.	16
4.1.2.	Тематический план для групп начальной подготовки.	16
4.1.3.	Учебный материал для групп начальной подготовки.	17
4.1.4.	Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки.	18
4.1.5.	Методические указания по организации тренировочного процесса в группах начальной подготовки.	19
4.2.	Организационно-методические указания для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).	21
4.2.1.	Основные цели тренировочного этапа.	21
4.2.2.	Тематический план для групп тренировочного этапа I года обучения.	21
4.2.3.	Учебный материал для групп тренировочного этапа I года обучения.	22
4.2.4.	Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа I года обучения.	23
4.2.5.	Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа I года обучения.	23
4.2.6.	Тематический план для групп тренировочного этапа II года обучения.	25
4.2.7.	Учебный материал для групп тренировочного этапа II года обучения.	26
4.2.8.	Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа II года обучения.	27
4.2.9.	Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа II года обучения.	27
4.2.10.	Тематический план для групп тренировочного этапа III года обучения.	28

4.2.11.	Учебный материал для групп тренировочного этапа III года обучения.	29
4.2.12.	Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа III года обучения.	30
4.2.13.	Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа III года обучения.	30
4.2.14.	Тематический план для групп тренировочного этапа IV года обучения.	32
4.2.15.	Учебный материал для групп тренировочного этапа IV года обучения.	33
4.2.16.	Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа IV года обучения.	34
4.2.17.	Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа IV года обучения.	34
4.2.18.	Тематический план для групп тренировочного этапа V года обучения.	35
4.2.19.	Учебный материал для групп тренировочного этапа V года обучения	36
4.2.20.	Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа V года обучения.	37
4.2.21.	Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа V года обучения.	37
4.3.	Теоретическая подготовка.	38
4.4.	Тактическая подготовка.	46
4.5.	Психологическая подготовка.	47
4.6.	Тренерская и судейская практика.	49
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.	49
5.1.	Контрольные упражнения для лыжного двоеборья.	54
5.2.	Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов.	55
5.3.	Требования к результатам реализации Программы.	57
5.4.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжное двоеборье.	58
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.	59
6.1.	Список литературы.	59
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.	61
7.	ПРИЛОЖЕНИЯ.	62
	Приложение 1. Инструкции по технике безопасности.	62
	Приложение 2. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Лыжное двоеборье"	91
	Приложение 3. Минимальные температурные нормы для проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному двоеборью.	94

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Лыжное (северное) двоеборье — официально - северная комбинация, состоящая из соревнований по прыжкам с трамплина и лыжных гонок. Результат определяется суммой баллов и секунд, полученных за выполнение обоих упражнений. Идея родоначальников этого вида спорта состояла в том, чтобы гармонично развивать атлетов. В данный момент это единственный вид в олимпийской программе (и зимней, и летней), в котором не выступают женщины. Хотя, видимо, это пробел будет устранен в самое ближайшее время.

Формат олимпийских стартов.

Соревнования проходят на тех же трамплинах, что и старты специалистов по прыжкам на лыжах, а лыжные гонки в тот же день — на трассе. В обоих случаях используется идентичная экипировка и идентичные правила, разница только в регламенте соревнований. Первым в лыжной гонке стартует победитель прыжковой части. Остальным за каждое очко, недобранное в прыжках, начисляется по 4 секунд отставания: например, тот, кто набрал на трамплине на два очка меньше лидера, стартует на 8 секунд позже и так далее. Победитель лыжной гонки считается и победителем состязания. В командных соревнованиях очко преимущества на трамплине равняется секунде преимущества в эстафете.

Формула пересчета очков, набранных на трамплине, в секунды отставания на лыже называется системой Гундерсена. Она была предложена в 1980-х годах норвежским двоеборцем Гунтером Гундерсеном. Придуманная норвежцем гонка преследования оказалась революционным изобретением для зимних видов спорта. В последствие ее переняли в лыжных гонках и биатлоне. Как во всяком многоборье, в "северной комбинации" во главу угла ставится универсализм, но большинство спортсменов считают своим коронным видом либо прыжки, либо лыжные гонки. В "некоронной" дисциплине главная задача двоеборца — проиграть по минимуму. Случаи, когда один и тот же спортсмен показывает лучший результат и на трамплине, и на лыжне, крайне редки и по нынешним временам даже уникальны.

Соревнования в каждой дисциплине двоеборья проходят в течение одного дня. Утром спортсмены прыгают с трамплина (у каждого — по две попытки), а днем — выходят на лыжню в гонке преследования согласно определенным в прыжках стартовым интервалам. В эстафете каждая команда состоит из четырех двоеборцев. На трамплине они совместно набирают сумму баллов, а потом пытаются развить преимущество или настичь соперников во время гонки на беговых лыжах. Ограничений на стиль передвижения в двоеборье нет, поэтому на лыжне все используют более скоростной коньковый ход.

История лыжного двоеборья.

Северное двоеборье возникло в конце XIX века в Норвегии, и до Второй мировой войны представители этой страны доминировали во всех соревнованиях. С начала XX века, распространившись в ряде других стран, он был включен в программу Северных игр. В программу зимних Олимпийских игр северная комбинация была включена с 1924 года.

На четырех первых Олимпиадах норвежцы не отдали соперникам ни одной медали. После войны конкуренцию норвежцам стали составлять спортсмены из Финляндии и Германии. Но в целом ведущие северные и альпийские спортивные державы не уделяли развитию двоеборья должного внимания. Это дало возможность проявить себя представителям второго эшелона. Так, медали Олимпиад и чемпионатов мира регулярно выигрывают двоеборцы из Японии, США и Франции — главным образом, за счет хорошей прыжковой подготовки.

В период с 1924 года по 1952 год соревнования по прыжкам с трамплина проводились на 60-метровом трамплине, а дистанция гонки составляла 18 км. В период с 1956 года по 1988 год соревнования по прыжкам с трамплина проводились на 70-метровом трамплине, а дистанция гонки составляла 15 км.

По «системе Гундерсена» проводятся также и командные состязания двоеборцев, которые завершаются эстафетой 3 x 10 км.

В 1999 году появился новый вид программы - двоеборье-спринт, которое проводится в течение одного соревновательного дня: после прыжка буквально через час участники выходят на старт гонки на 7,5 км, также с гандикапом.

В России первые соревнования состоялись в 1912 году вблизи Петербурга. В СССР двоеборье начало развиваться с конца 1930-х годов. Перед первым выездом на Олимпийские игры в Кортина д'Ампеццо (1956) у советских двоеборцев не было скольких-нибудь значительных побед в международных стартах.

Только в 1960 году на олимпийских играх в Скво-Вэлли советский спортсмен — ленинградец Николай Гусаков занял 3-е место и открыл счет олимпийским наградам.

Пытаясь как-то оживить традиционный олимпийский вид спорта, Международная лыжная федерация пытается экспериментировать с форматом соревнований. Проводились эксперименты со стартом из разных точек беговой дистанции. Отставание в одно очко на трамплине приравнялось не к 4 секундам задержки на лыжне, а к отставанию на 24 метра. На чемпионате мира-2009 в одном из соревнований менялись местами лыжи и прыжки — сначала проводилась гонка, а уже после нее двоеборцы отправлялись на трамплин. На чемпионате мира-2013 был представлен командный спринт, в котором в каждой команде было не по четыре, а по два спортсмена. Вопрос выступления в лыжном двоеборье женщин пока является открытым, но очевидно, что решение по включению этой дисциплины в олимпийскую программу не за горами.

Данная предпрофессиональная программа по лыжному двоеборью (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, приказом Минспорта 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), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжное двоеборье (утвержден приказом Минспорта России от 18.06.2013 № 397, зарегистрировано в Минюсте России 13.08.2013 № 29374), на основании поурочной программы по лыжному двоеборью для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Москва, 1984 г.) и учитывает требования 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 лыжным двоеборьем.

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 в лыжном двоеборье;
- 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 лыжному двоеборью, 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.

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 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	3	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11

Таблица 2

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 г.о.	12	20	12	3	624
	Начальной специализации 2 г.о.	10	20	12	3	624
	Углубленной специализации (3-5г.о.)	10	16	18	3	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 занимающимся 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 12 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;

Разрядные требования.

Таблица 3

НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
б/р	б/р	б/р	3	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 годовой календарного учебного графика на учебный год и рабочей программы, разработанной тренером-преподавателем на учебный год на основании данной Программы и 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 ГАОУ ДОД 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 прыжков на лыжах с трамплина 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 процесс делится на три периода:

- подготовительный (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- соревновательный;
- переходный (снижение нагрузки и активный отдых).

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 лыжного двоеборья.

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

Переходный период служит целям активного отдыха и укрепления здоровья, ликвидации недостатков в тактике и анализа достигнутых успехов и неудач сезона.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта Лыжное двоеборье.

Таблица 4

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 - 6	3 - 4	3 - 4
Отборочные	-	-	2 - 3	3 - 4
Основные	-	-	4 - 6	5 - 7

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 5

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 образовательные учреждения 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 трамплина для прыжков на лыжах с трамплина;
- наличие лыжных трасс;
- 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).

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы.

Таблица 6

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Измеритель скорости ветра	штук	1
2.	Крепления для лыж для прыжков с трамплина	пар	16
3.	Крепления для гоночных лыж	пар	16
4.	Лыжи гоночные	пар	16
5.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	16
6.	Палки для лыжных гонок	пар	16
7.	Снегоход	штук	1
8.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штук	1
9.	Термометр наружный	штук	4
10.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
11.	Бревно гимнастическое	штук	1
12.	Брусья гимнастические	штук	1
13.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
14.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
15.	Жилет с отягощением	штук	15
16.	Конь гимнастический	штук	1
17.	Лыжероллеры	пар	16
18.	Мат гимнастический	штук	10
19.	Мостик гимнастический	штук	2
20.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
21.	Перекладина гимнастическая	штук	1
22.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
23.	Пояс утяжелительный	штук	15
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	6
26.	Стенка гимнастическая	штук	8
27.	Утяжелители для ног	комплект	15
28.	Утяжелители для рук	комплект	15
29.	Штанга тренировочная	комплект	1
30.	Эспандер лыжника	штук	12

Таблица 7

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 (спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления для лыж для прыжков с трамплина	пар	на 1 заним.	-	-	2	3
2.	Крепления для гоночных лыж	пар	на 1 заним.	-	-	1	1
3.	Лыжероллеры	пар	на 1 заним.	-	-	1	1
4.	Лыжи гоночные	пар	на 1 заним.	-	-	2	1
5.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	на 1 заним.	-	-	2	2
6.	Палки для лыжных гонок	пар	на 1 заним.	-	-	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица 8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки для лыж для прыжков с трамплина	пар	16
2.	Ботинки для гоночных лыж	пар	16
3.	Нагрудные номера	штук	200
4.	Очки защитные	комплект	16
5.	Очки солнцезащитные	штук	16
6.	Чехол для лыж для прыжков с трамплина	штук	16
7.	Чехол для гоночных лыж	штук	16
8.	Шлем	штук	16

Таблица 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксл. (лет)	количество	срок эксл. (лет)
1.	Ботинки для гоночных лыж	пар	на занимающегося	-	-	2	1
2.	Ботинки для лыж для прыжков с трамплина	пар	на занимающегося	-	-	1	3
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2

4.	Костюм для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на занимающегося	-	-	1	3
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-
7.	Очки защитные	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Очки солнцезащитные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Перчатки защитные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2
11.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2
12.	Чехол для гоночных лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	2
13.	Чехол для лыж для прыжков с трамплина	штук	на занимающегося	-	-	1	2
14.	Шлем	Штук	на занимающегося	-	-	1	3

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

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

Таблица 10

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	5,13	5,13	5,13	5,29	5,29	6,20	6,20	7,05
Общая физическая подготовка	40,06	37,18	35,90	35,42	32,69	24,79	21,26	19,44
Специальная физическая подготовка	8,01	8,97	9,83	14,10	17,63	26,60	30,98	32,69
Техническая подготовка (избранный вид спорта)	23,08	25,64	25,64	23,08	21,31	19,44	17,63	16,03
Другие виды спорта и подвижные игры	8,65	7,26	7,26	5,29	5,29	4,38	4,38	4,38
Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика	3,53	4,27	4,70	5,29	6,25	7,05	8,01	8,87
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» лыжное двоеборье
(в академических часах) на 52 недели**

Таблица 11

№ 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	16	24	24	33	33	58	58	66	312
2	Общая физическая подготовка	125	174	168	221	204	232	199	182	1505
3	Специальная физическая подготовка	25	42	46	88	110	249	290	306	1156
4	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	72	120	120	144	133	182	165	150	1086
5	Другие виды спорта и подвижные игры	27	34	34	33	33	41	41	41	284
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика	11	20	22	33	39	66	75	83	349
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. Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.

4.1.1. Основные цели этапа начальной подготовки.

1. Укрепление здоровья.
2. Привитие интереса к занятиям лыжным двоеборьем.
3. Овладение основами техники прыжков на лыжах с трамплина, передвижения на беговых 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.

4.1.2. Тематический план для групп начальной подготовки.

Таблица 12

№ 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 прыжковым и беговым инвентарем и оборудованием, правила поведения. Подбор инвентаря. Одежда лыжника-двоеборца.	3	4	4
3	Развитие и современное состояние лыжного двоеборья в мире, в России, в Свердловской области, в городе Нижний Тагил.	2	1	2
4	Физическая культура и спорт в России.	-	2	1
5	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	2	4	4
6	Техника движений лыжника-двоеборца. Основы и детали техники.	2	4	4
7	Тактическая подготовка.	2	3	3
8	Психологическая подготовка.	2	3	3
ИТОГО ЧАСОВ:		16	24	24
<u>ПРАКТИКА:</u>				
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	125	174	168
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	25	42	46
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	72	120	120
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	27	34	34
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация.	11	20	22
6	Самостоятельная работа.	36	54	54
ИТОГО ЧАСОВ:		296	444	444
ВСЕГО ЧАСОВ:		312	468	468

4.1.3. Учебный материал для групп начальной подготовки.

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой интенсивности;
- бег средней интенсивности;
- 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;
- гимнастические упражнения.

3. Специальная физическая подготовка:

3.1. Подводящие:

- имитация техники прыжков на лыжах с трамплина;
- имитация лыжных ходов.

3.2. Развивающие:

- упражнения для брюшного пресса;
- упражнения, развивающие мышцы ног;
- упражнения для мышцы, туловища.

4. Техническая подготовка:

- повороты на месте;
- одновременный бесшажный ход;
- попеременный двухшажный ход;
- торможение падением;
- поворот переступанием в движении;
- 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;
- боковое соскальзывание;
- остановка разворотом лыж;
- игры на лыжах;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- подвижные игры;
- элементы спортивных игр;
- эстафеты;
- преодоление полосы препятствий.

6. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке.

4.1.4. Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки.

Задачи общеподготовительного этапа подготовительного периода (1-8-я неделя, 33-51-я неделя).

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статическим и динамическим нагрузкам.
 2. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.
 3. Привитие любви к занятиям физической культурой и спортом.
- Продолжительность занятия 90 мин.

Задачи специально-подготовительного этапа подготовительного периода для групп начальной подготовки (9-13-я неделя).

1. Изучение и совершенствование основной стойки разгона на трамплине и приземление. А так же изучение и совершенствование техники различных лыжных ходов.
2. Закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся.
3. Привитие интереса к занятиям лыжным двоеборьем.

Продолжительность занятия 90 мин.

Задачи соревновательного периода для групп начальной подготовки
(14-32-я неделя).

1. Освоение техники коньковых ходов.
 2. Преодоление неровностей на спусках при прохождении отрезков трасс.
- Продолжительность занятия 90 мин.

4.1.5. 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 лыжного двоеборья.

Поэтому в подборе тренировочных средств следует учитывать закономерности переноса физических качеств, т. е. стараться использовать упражнения, развивающие способности, характерные для лыжного двоеборья. 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 тросе, упражнения с использованием роллеров.

Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, гимнастическая палка и т. п.).

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: попороты 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.

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 лыжного двоеборья, удовлетворения потребности в играх в учебно-тренировочные занятия широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

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.

Восстановительные мероприятия.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физической нагрузки и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Медицинское обеспечение.

Дважды в год все обучающиеся, начиная с групп второго года обучения, проходят углубленный медицинский осмотр перед и после соревновательного периода с обязательным определением физической работоспособности.

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

4.2.1. Основные цели тренировочного этапа.

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов техники бега на лыжах и техники выполнения прыжка с трамплинов различной мощности.
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 передвижений на беговых лыжах и прыжков с трамплина 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.

4.2.2. Тематический план для групп тренировочного этапа I года обучения.

Таблица 13

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
<u>ТЕОРИЯ</u>		
1	Техника безопасности.	3
2	Физическая культура и спорт в России.	3
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	3
4	Строение и функции организма человека. Влияние занятий спортом на организм спортсмена.	3
5	Техника движений лыжника-двоеборца. Основы и детали техники.	3
6	Спортивная тренировка.	3
7	Основные виды подготовки в процессе тренировки.	3
8	Организация и проведение соревнований по лыжному двоеборью. Правила проведения соревнований по лыжному двоеборью.	3
9	Прыжковый и беговой инвентарь. Обслуживание и подготовка.	3
10	Тактическая подготовка.	3
11	Психологическая подготовка.	3
ИТОГО ЧАСОВ:		33

<u>ПРАКТИКА:</u>		
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	221
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	88
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	144
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	33
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика.	33
6	Самостоятельная работа	72
ИТОГО ЧАСОВ:		591
ВСЕГО ЧАСОВ:		624

4.2.3. Учебный материал для групп тренировочного этапа I года обучения.

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- 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 подготовка:

3.1. Подводящие:

- имитация техники прыжка;
- имитация техники лыжных ходов;

3.2. Развивающие:

- упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса и туловища;
- упражнения для мышц таза;
- упражнения для мышц ног.

4. Специальная техническая подготовка:

4.1. Специальные упражнения:

- отработка техники отталкивания на имитационной тележке, тренажере;
- отработка фазы полета на перекладине;
- отработка фазы приземления;
- передвижение коньковым шагом;
- спуски на одной лыже;
- перенос веса тела с ноги на ногу;
- остановка разворотом лыж;

- согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении трасс;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- упражнения на батуте;
- упражнения на роликовых коньках;
- плавание, прыжки в воду, игры в воде;
- подвижные игры, эстафеты;
- элементы спортивных игр.

6. Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке;
- тренерская практика;
- судейская практика.

4.2.4. Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа I года обучения.

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств лыжника-двоеборца (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Совершенствование техники прыжка с трамплина К-10, К-20, К-40.
4. Совершенствование умения проходить трассы с разным рельефом на беговых лыжах.
5. Совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина.
6. Совершенствование техники коньковых ходов.
7. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.
8. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

4.2.5. Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа I года обучения.

При проведении тренировочных занятий с тренировочными группами первого года обучения необходимо руководствоваться тем, что при чрезмерной сложности интерес у детей пропадает и происходит неоправданный отсев, так же, как и при искусственном замедлении изучения нового материала. Такой подход требует индивидуализации обучения, исходя из способностей детей и уровня их спортивно-физкультурной подготовки. Не следует сдерживать детей, успешно овладевающих программным материалом, быстрее других продвигающихся вперед.

Основное внимание должно быть направлено на правильность исполнения основных элементов технических приемов на лыжах. Нельзя допускать закрепления технических погрешностей. Для совершенствования техники спусков и поворотов широко применяется специально-подготовительные подводящие упражнения на старте, на финише, перед занятиями и в виде домашних заданий.

- Увеличивают длину и сложность учебных трасс и мощность трамплина.
- Возрастает темп прохождения трасс.

Одежду детей проверяют перед каждым выходом на склон, так же как и их самочувствие. Замерзших и плохо себя чувствующих детей отпускают с занятий до окончания по их просьбе или по решению тренера.

На всех занятиях тренер должен быть на лыжах и показывать детям все упражнения, которые они изучают, акцентируя их внимание на главных элементах упражнения.

При организации занятий на снегу необходимо объяснить всем занимающимся правила пользования подъемником, обеспечить безопасность детей. Следует также ознакомиться с правилами поведения на склоне, следить за соблюдением мер безопасности при спусках и на подъеме. Регулярно напоминать ученикам о соблюдении правил движения по трассе и на подъемнике.

При проведении занятий в бесснежный период основное внимание уделяют развитию ловкости, гибкости, укреплению здоровья, развитию мышц, играющих важную роль при выполнении горнолыжных приемов. После упражнений на силу выполняют упражнения на растягивание и расслабление мышц. Ни в коем случае нельзя увлекаться «накачиванием силы» в ущерб гибкости.

Рекомендуется больше использовать игровые методы на занятиях, включая игры и эстафеты, поддерживая на нужном уровне эмоциональный тонус.

В целях совершенствования адаптационной ловкости при проведении подвижных и спортивных игр распределяют занимающихся по командам так, чтобы не создать «наигранных звеньев». С этой же целью используют в играх и упражнениях с мячами различные по величине и весу мячи, игры проводят на площадках с различным покрытием, вносят изменения в условия проведения игр.

Для совершенствования быстроты реакции и ориентирования в пространстве применяют упражнения и игры с мячами, встречные эстафеты, в которых пути участников пересекаются, упражнения, в которых то или иное движение выполняется по сигналу.

Домашние задания по освоению приемов ловли, бросков, ведения мяча, участию в играх в школе и по месту жительства способствуют не только совершенствованию ловкости, быстроты реакции занимающихся, но и созданию положительного эмоционального климата вокруг учеников как активных участников и организаторов занятий спортом дома и в школе. Это, в свою очередь, способствует формированию устойчивых интересов к занятиям спортом и вовлечению в занятия других детей.

Решая оздоровительные задачи в процессе занятий и обучая технике лыжного двоеборья, необходимо формировать у детей устойчивый интерес к горнолыжному спорту, выявлять одаренных и перспективных детей, ориентировать их на дальнейшее повышение спортивного мастерства.

Основное внимание уделяют успешности обучения технике. Следует иметь в виду, что отдельные ученики могут сразу не проявить свои способности, отставать от своих сверстников в физическом развитии или в овладении техническими приемами. Это может быть обусловлено низкой двигательной активностью детей, стеснительностью. Тренер должен быть внимательным, чутким и наблюдательным. Нужно иметь в виду, что одаренные горнолыжники не всегда сразу выдвигаются в число лучших. Поэтому при оценке подготовленности учеников не следует быть чрезвычайно строгим.

При переводе учеников в следующую группу учитывают не только уровень подготовленности, но и устойчивость интереса к занятиям, успехи в учебе, особенности личности ученика. Очень важно не оттолкнуть занимающегося от спорта по случайным причинам.

Восстановительные мероприятия.

В процессе занятий используют педагогические средства восстановления путем правильной организации тренировочного режима, чередования физической нагрузки и

отдыха, правильной последовательности освоения материала с учетом особенностей детского организма. В период учебно-лагерных сборов особое внимание обратить на организацию рационального питания.

Медицинское обеспечение.

Дважды в год необходимо провести углубленный медицинский осмотр. В процессе занятий врач должен систематически вести наблюдения за здоровьем детей, проводить текущий контроль, проверяя соответствие тренировочных нагрузок возможностям детского организма. Для этого периодически проводится тестирование юных спортсменов с регистрацией реакции организма на стандартную нагрузку и определением периода восстановления.

4.2.6. Тематический план для групп тренировочного этапа II года обучения.

Таблица 14

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
<u>ТЕОРИЯ:</u>		
1	Техника безопасности.	3
2	Развитие и современное состояние лыжного двоеборья в мире, в России, в Свердловской области, в городе Нижний Тагил.	3
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	3
4	Физиологические основы спортивной тренировки.	3
5	Строение и функции организма человека. Влияние занятий спортом на организм спортсмена.	3
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях.	3
7	Техника лыжника-двоеборца. Основы и детали техники.	3
8	Прыжковый и беговой инвентарь. Обслуживание и подготовка.	3
9	Организация и проведение соревнований по лыжному двоеборью. Правила проведения соревнований по лыжному двоеборью.	3
10	Тактическая подготовка.	3
11	Психологическая подготовка.	3
ИТОГО ЧАСОВ:		33
<u>ПРАКТИКА:</u>		
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	204
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	110
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	133
4	Другие виды спорта и подвижные игры	33
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика	39
6	Самостоятельная работа	72
ИТОГО ЧАСОВ:		591
ВСЕГО ЧАСОВ:		624

4.2.7. Учебный материал для групп тренировочного этапа II года обучения.

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- 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 подготовка:

3.1. Подводящие:

- имитация техники прыжка и отдельных элементов;
- имитация техники лыжных ходов;

3.2. Развивающие:

- упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса и туловища;
- упражнения для мышц таза;
- упражнения для мышц ног.

4. Специальная техническая подготовка:

4.1. Специальные упражнения:

- отработка техники отталкивания на имитационной тележке, тренажере;
- отработка фазы полета на перекладине;
- отработка фазы приземления;
- передвижение коньковым ходом (одновременным одношажным ,одновременным двух шажным);
- спуски на горнолыжном склоне;
- перенос веса тела с ноги на ногу;
- остановка разворотом лыж;
- согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении трасс;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- упражнения на батуте;
- упражнения на роликовых коньках;
- плавание, прыжки в воду, игры в воде;
- подвижные игры, эстафеты;
- элементы спортивных игр.

6. Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;

- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке;
- тренерская практика;
- судейская практика.

4.2.8. Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа II года обучения.

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств лыжника-двоеборца (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Совершенствование техники прыжка с трамплина К-60, К-40.
4. Совершенствование умения проходить трассы с разным рельефом на беговых лыжах.
5. Совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина.
6. Совершенствование техники коньковых ходов на трассах разной сложности.
7. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.
8. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

4.2.9. Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа II года 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 учебно-тренировочные сборы по специальной подготовке – изучение и совершенствование техники лыжного двоеборья на летнем покрытии, провести соревнования в кроссе и на роликовых коньках.

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 подводящие 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 (подводящие и развивающие), необходимо обеспечить укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мышц, принимающих участие в выполнении прыжков на лыжах с трамплина и беговых упражнениях; создание правильного представления о технике лыжника-двоеборца, 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 техники лыжника-двоеборца, 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.

Включение элементов фигурного катания, игр и прыжков на лыжах в учебно-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.

Восстановительные мероприятия.

Для лучшего восстановления юных спортсменов используют педагогические средства путем рационального чередования физической нагрузки и отдыха, постепенного роста объема нагрузок при ограниченной интенсивности. После физических нагрузок желательно использовать различные формы активного отдыха – легкий бег, ходьбу, упражнения на расслабление, потряхивание. В период учебно-лагерных сборов нужно наладить контроль за питанием спортсменов, обеспечение полноценного, витаминизированного питания, регулярное посещение душевой или бани.

Медицинское обеспечение.

Юные спортсмены дважды в год должны пройти углубленный медицинский осмотр. Кроме того, врач должен систематически осуществлять контроль за состоянием здоровья учащихся, определять соответствие возможностей их организма физическим нагрузкам, оценивать подготовленность юных спортсменов с помощью тестирующих нагрузок.

Таким образом, в учебно-тренировочных группах учебно-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.

4.2.10. Тематический план для групп тренировочного этапа III года обучения.

Таблица 15

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
<u>ТЕОРИЯ</u>		
1	Техника безопасности.	3
2	Физическая культура и спорт в России.	2
3	Единая Всероссийская спортивная классификация по лыжному двоеборью. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.	5
4	Основные виды подготовки в процессе тренировки.	6
5	Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.	6

6	Техника лыжника-двоеборца.	6
7	Планирование и учёт тренировочных нагрузок.	6
8	Прыжковый и беговой инвентарь. Обслуживание и подготовка.	6
9	Организация и проведение соревнований по лыжному двоеборью. Правила проведения соревнований по лыжному двоеборью.	6
10	Тактическая подготовка.	6
11	Психологическая подготовка.	6
ИТОГО ЧАСОВ:		58
<u>ПРАКТИКА:</u>		
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	232
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	249
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	182
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	41
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика.	66
6	Самостоятельная работа	108
ИТОГО ЧАСОВ:		878
ВСЕГО ЧАСОВ:		936

4.2.11. Учебный материал для групп тренировочного этапа III года обучения.

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- 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 подготовка:

3.1. Подводящие:

- имитация техники прыжка;
- имитация техники лыжных ходов;

3.2. Развивающие:

- упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса и туловища;
- упражнения для мышц таза;
- упражнения для мышц ног.

4. Специальная техническая подготовка:

4.1. Специальные упражнения:

- отработка техники отталкивания на имитационной тележке, тренажере;
- отработка фазы полета на перекладине;
- отработка фазы приземления;
- передвижение коньковым шагом;
- спуски на одной лыже;
- перенос веса тела с ноги на ногу;
- остановка разворотом лыж;
- согласование работы рук (уколы палкой) с работой ног и туловища при прохождении трасс;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- упражнения на батуте и акробатические упражнения;
- упражнения на роликовых коньках и лыжероллерах;
- плавание, прыжки в воду, игры в воде;
- подвижные игры, эстафеты;
- элементы спортивных игр.
- велокросс по пересеченной местности.

6. Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке;
- тренерская практика;
- судейская практика.

4.2.12. Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа III года обучения.

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств лыжника-двоеборца (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, выносливости умение сохранять устойчивое положение).
3. Совершенствование техники прыжка с трамплина К-60, К-40.
4. Совершенствование умения проходить трассы с разным рельефом на беговых лыжах.
5. Совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина.
6. Совершенствование техники коньковых ходов.
7. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.
8. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

4.2.13. Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа III года обучения.

При проведении занятий в тренировочной группе необходимо учитывать, что у девочек (с 11 до 13 лет) происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому занятия для них не должны быть слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большом объеме применении средств, развивающих и укрепляющих сердечно-сосудистую и

дыхательную системы. Для этого используют кроссы и медленный бег, хотя дети и неохотно его выполняют. Нужно чередовать бег с играми, с ускорениями (непродолжительными), бег трусцой с многоскоками.

У мальчиков половое созревание наступает в 13 – 15 лет. До этого возраста (до 13 лет) мальчики хорошо осваивают новые движения, поэтому очень важно, чтобы они изучали больше различных форм и типов движений, в том числе разучивали и совершенствовали технику спусков и поворотов, технику прохождения трасс слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска. Но занятия не должны быть чрезмерно интенсивными. Всегда необходим достаточный отдых для восстановления.

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.

Зимой основное внимание уделяют совершенствованию техники прыжков с трамплинов различной мощности и технике различных лыжных ходов поворотов. Большую часть тренировочной работы осуществляют на отрезках трассы, совершенствуя технику и тактику, развивая специальную быстроту. Для подготовки к соревнованиям 2 – 3 микроцикла посвящают развитию специальной выносливости, проходя более длинные трассы, вплоть до соревновательной длины, или используют интервальный метод, преодолевая трассу по участкам (2 – 3 отрезка) и постепенно сокращая интервалы отдыха.

Восстановительные мероприятия.

При проведении занятий используют педагогические средства восстановления. Для этого предусматривают достаточный для отдыха интервал между выполнением физических упражнений, рационально чередуют «нагрузочные» средства с методами активного отдыха.

Например, после многоскоков используют легкий бег трусцой с упражнениями на расслабление.

На тренировочных сборах необходимо обеспечить полноценное питание, регулярное посещение душевой или бани.

Медицинское обеспечение.

В процессе занятий необходимо осуществлять текущий медико-биологический контроль, проверяя соответствие нагрузок возможностям занимающихся. Регулярно следует проводить взвешивание юных горнолыжников. Вместе с врачом осуществляют тестирование спортсменов, оценивая их подготовленность по реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Тщательным должен быть контроль во время пребывания спортсменов в высокогорье, где особенно заметно проявляются индивидуальные особенности детского организма в переносимости физических нагрузок и кислородной недостаточности.

Дважды в год нужно проводить углубленный медицинский осмотр.

4.2.14. Тематический план для групп тренировочного этапа IV года обучения.

Таблица 16

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
<u>ТЕОРИЯ</u>		
1	Техника безопасности.	3
2	Развитие и современное состояние лыжного двоеборья в мире, в России, в Свердловской области, в городе Нижний Тагил.	2
3	Единая Всероссийская спортивная классификация по лыжному двоеборью. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.	6
4	Спортивная тренировка.	8
5	Периодизация спортивной тренировки.	6
6	Планирование и учёт тренировочных нагрузок.	8
7	Организация и проведение соревнований по лыжному двоеборью. Правила проведения соревнований по лыжному двоеборью.	6
8	Прыжковый и беговой инвентарь. Обслуживание и подготовка.	6
9	Тактическая подготовка.	7
10	Психологическая подготовка.	6
ИТОГО ЧАСОВ:		58
<u>ПРАКТИКА:</u>		
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	199
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	290
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	165
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	41
5	Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика.	75
6	Самостоятельная работа	108
ИТОГО ЧАСОВ:		878
ВСЕГО ЧАСОВ:		936

4.2.15. Учебный материал для групп тренировочного этапа IV года обучения.

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- 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 подготовка:

3.1. Подводящие:

- имитация техники прыжка;
- имитация техники лыжных ходов;

3.2. Развивающие:

- упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса и туловища;
- упражнения для мышц таза;
- упражнения для мышц ног, рук на специальных тренажерах.

4. Специальная техническая подготовка:

4.1. Специальные упражнения:

- отработка техники отталкивания на имитационной тележке, тренажере;
- отработка фазы полета на перекладине;
- отработка фазы приземления;
- передвижение коньковым шагом;
- спуски на одной лыже;
- перенос веса тела с ноги на ногу;
- остановка разворотом лыж;
- согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении трасс различной сложности и изменением элементов техники коньковых ходов;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- упражнения на батуте и гимнастической дорожке;
- упражнения на роликовых коньках и лыжероллерах;
- плавание, прыжки в воду, игры в воде;
- эстафеты;
- спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол).

6. Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;

- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке;
- тренерская практика;
- судейская практика.

4.2.16. Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа IV года обучения.

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств лыжника-двоеборца (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Совершенствование техники прыжка с трамплина К-90, К-60, К-40.
4. Совершенствование умения проходить трассы с разным рельефом на беговых лыжах.
5. Совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина.
6. Совершенствование техники коньковых ходов.
7. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.
8. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

4.2.17. Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа IV 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 14 – 16 лет, у мальчиков 14 – 16 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 14 – 16 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию техники лыжника-двоеборца. В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники прыжков с трамплина и прохождения лыжных трасс.

Большое внимание следует уделять развитию анаэробных и возможностей организма детей. Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью 40 – 90 минут.

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

Особое внимание следует уделить безопасности проведения занятий, обучив детей правилам поведения на склонах:

1. Подниматься по склону в отведенных для этого местах или на подъемнике.
2. Не останавливаться на закрытых участках (за бугром, во впадине).
3. Перед спуском убедиться в безопасности.

Восстановительные мероприятия.

Тренер использует педагогические средства восстановления в процессе занятий, рационально чередуя физические упражнения, сменяя интенсивную нагрузку упражнениями на расслабление, потряхиванием. В период сборов необходимо организовать контроль за питанием, обеспечив полноценный, витаминизированный набор продуктов.

В дни отдыха используют парную или суховоздушную баню с пребыванием до 20 минут, а в тренировочные дни пользуются душем.

На соревнованиях можно использовать массаж в зависимости от предстартового состояния спортсмена (предварительный, согревающий массаж для разминки, успокаивающий массаж – при сильном возбуждении).

Медицинское обеспечение.

Углубленный медицинский осмотр спортсменов проводят дважды в год. Перед каждым соревнованием проводят осмотр, допуская спортсменов к участию в соревнованиях. В процессе занятий врач должен проводить наблюдения, используя хронометраж, фиксируя внешние признаки, и определять соответствие нагрузок возможностям спортсменов.

4.2.18. Тематический план для групп тренировочного этапа V года обучения.

Таблица 17

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
<u>ТЕОРИЯ</u>		
1	Техника безопасности.	3
2	Развитие и современное состояние лыжного двоеборья в мире, в России, в Свердловской области, в городе Нижний Тагил.	2
3	Спортивная тренировка.	8
4	Физиологические основы спортивной тренировки.	8
5	Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.	8
6	Планирование и учёт тренировочных нагрузок.	8
7	Организация занятий на тренировочных сборах и в период непосредственной подготовки к соревнованиям.	8
8	Организация и проведение соревнований по лыжному двоеборью. Правила проведения соревнований по лыжному двоеборью.	6
9	Тактическая подготовка.	8
10	Психологическая подготовка.	7
ИТОГО ЧАСОВ:		66
<u>ПРАКТИКА:</u>		
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	182
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	306
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	150
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	41
5	Участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестации, тренерская и судейская практика.	83
6	Самостоятельная работа	108
ИТОГО ЧАСОВ:		870
ВСЕГО ЧАСОВ:		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.

4.2.19. Учебный материал для групп тренировочного этапа V года обучения.

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- 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 подготовка:

3.1. Подводящие:

- имитация техники прыжка;
- имитация техники лыжных ходов с лыжными палками;

3.2. Развивающие:

- упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса и туловища;
- упражнения для мышц таза;
- упражнения для мышц ног.

4. Специальная техническая подготовка:

4.1. Специальные упражнения:

- отработка техники отталкивания на имитационной тележке, тренажере;
- отработка фазы полета на перекладине;
- отработка фазы приземления;
- передвижение коньковым шагом;
- спуски на одной лыже;
- перенос веса тела с ноги на ногу;
- остановка разворотом лыж;
- согласование работы рук (уколы палкой) с работой ног и туловища при прохождении трасс;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- упражнения на батуте;
- упражнения на роликовых коньках;
- плавание, прыжки в воду, игры в воде;
- подвижные игры, эстафеты;
- элементы спортивных игр.

6. Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке;
- тренерская практика;
- судейская практика.

4.2.20. Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа V года обучения.

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств лыжника-двоеборца (скорость двигательной реакции, выносливости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Совершенствование техники прыжка с трамплина К-90, К-60, К-40.
4. Совершенствование умения проходить трассы с разным рельефом на беговых лыжах.
5. Совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина.
6. Совершенствование техники коньковых ходов.
7. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.
8. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

4.2.21. Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа 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 15 – 17 лет, у мальчиков 15 – 17 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 15 – 17 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию техники лыжника-двоеборца. В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники прыжков с трамплина и прохождения лыжных трасс.

Большое внимание следует уделять развитию анаэробных и аэробных возможностей организма детей. Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью 60 – 120 минут.

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

Восстановительные мероприятия.

В тренировочном процессе используют педагогические средства восстановления, рационально распределяя тренировочные средства и используя периоды отдыха, чередуя упражнения различной интенсивности и продолжительности. После силовых упражнений,

многоскоков и приседаний применяют упражнения на растягивание мышц и расслабление.

В период сборов используют психологические средства восстановления: организую культурный отдых, способствуя проявлению положительных эмоций (прослушивание любимой музыки, просмотр кинофильмов и др.) используют также медико-биологические средства восстановления (витаминация, и др.) и физиотерапевтические средства (подводный массаж, душевые, парная и суховоздушная баня).

Медицинское обеспечение.

Дважды в год все спортсмены должны пройти углубленное медицинское обследование, а в процессе занятий организуют текущий контроль, оценивая подготовленность занимающихся и определяя соответствие нагрузок их функциональным возможностям.

4.3. 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 лыжного двоеборья; 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 лыжным двоеборьем; развитии 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 плана-графика учебного процесса. Зачёт осуществляется методом опроса учащегося.

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 ДОД 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» (приложение 1).

Правила пользования прыжковым и беговым инвентарем и оборудованием, правила поведения. Подбор инвентаря.

Одежда лыжника-двоеборца.

- Правила обращения с 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 трамплине и лыжных трассах, во время тренировок и спортивных мероприятий).
- Транспортировка лыж.
- Правила ухода лыжами и их хранение.
- Индивидуальный выбор снаряжения для лыжного двоеборья.
- Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
- Особенности одежды лыжника-двоеборца при различных погодных условиях.

Развитие и современное состояние лыжного двоеборья в мире, в России, в Свердловской области, в городе Нижний Тагил.

- Характеристика лыжного двоеборья. Значение и их место в системе физического воспитания.
- Краткий обзор развития лыжного двоеборья в России, в Свердловской области, в городе Нижний Тагил. Выдающиеся спортсмены и их успехи на соревнованиях Мира, Европы, России.
- Популярность лыжного двоеборья в России.
- Эволюция экипировки и инвентаря для лыжного двоеборья.
- Лучшие спортсмены школы и их достижения.
- Современное состояние лыжного двоеборья в стране и за рубежом.
- Лыжное двоеборье в программе Олимпийских Игр.
- Чемпионаты Мира по лыжному спорту.

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 лыжника-двоеборца.

▪ 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.

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 Мире и стране по важнейшим видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры, спорта и туризма в стране.

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 лыжном 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.

Техника движений лыжника-двоеборца. Основы и детали техники.

- Общая и специальная техническая подготовка.
- Роль технической подготовки в лыжном двоеборье.
- 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 лыжном двоеборье.
 - Анализ техники прыжков на лыжах с трамплина и техники лыжных ходов.
 - Особенности техники на трамплинах различной мощности, лыжных трассах в зависимости от погодных условий.
 - Терминология.

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 в лыжном двоеборье.
- **Техническая подготовка:**
 - общая и специальная техническая подготовка;
 - роль технической подготовки в лыжном двоеборье;
 - особенности техники от трамплина и лыжной трассы.
- **Тактическая подготовка:**
 - значение тактики в лыжном двоеборье;
 - основные понятия о тактическом мастерстве;
 - особенности тактики при прохождении трассы лыжной гонки;
 - выбор пути и скорости движения по трассе;
 - регулирование скорости при прохождении неритмичной трассы;
 - выбор темпа в зависимости от ситуации, складывающейся на лыжной гонке.
- **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 лыжному двоеборью.

Правила проведения соревнований по лыжному двоеборью.

- **Основные виды спортивных соревнований и их роль в тренировочном процессе:**
 - задачи соревнований;
 - виды соревнований;
 - правила проведения соревнований по лыжному двоеборью;
 - 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;
 - штаб: главная судейская коллегия, группа по допуску участников, группа по размещению участников, группа по питанию участников, группа по отправке участников, пресс-центр, группа по информации соревнований, афиши, группа по шефской работе, группа по награждению, финансовая группа;
 - 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;
- акты приемки спортсооружений, инвентаря и оборудования к соревнованиям и требования к ним.

Прыжковый и беговой инвентарь. Обслуживание и подготовка.

- Инвентарь спортсмена в зависимости от весо-ростовых показателей.
- Требования правил проведения соревнований, предъявляемые к инвентарю спортсмена.
 - Содержание, уход и хранение инвентаря.
 - Подбор и эксплуатация инвентаря.
 - Обслуживание, подготовка к соревнованиям, мелкий ремонт инвентаря.
- Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.

Физиологические основы спортивной тренировки.

- Тренировка и адаптация.
- Изменения в организме при адаптации к физической нагрузке.
- Физиологические механизмы формирования двигательных навыков (3 стадии).
- Физиологические изменения в организме при занятиях лыжным двоеборьем.

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.

Единая Всероссийская спортивная классификация по лыжному двоеборью.

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

лыжному двоеборью.

- Условия выполнения требований спортивной классификации.
- Требования к длине трасс, перепадам высот, мощности трамплинов и судейству.
- Порядок оформления и присвоения спортивных разрядов и званий.
- Органы, ведающие присвоением разрядов и званий.

Понятие об утомлении и переутомлении.

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.

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.

Периодизация спортивной тренировки.

- Закономерности развития спортивной формы:
 - понятие спортивной формы – состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к участию в соревнованиях;
 - трудности определения спортивной формы в лыжном двоеборье;
 - 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.

4.4. Тактическая подготовка.

В любом из видов лыжного спорта тактика тесно соприкасается с техническими приемами, так как решающим в определении тактического рисунка прохождения трассы, прыжка с трамплина является техническое мастерство. Оно побуждает спортсмена на более смелые, решительные действия, что в конечном счете положительно сказывается на скорости в лыжной гонке, дальности полета с трамплина.

К вопросам тактики в лыжном спорте относятся:

- умение дифференцировать ветровые условия на трамплине, изменчивости рельефа, состоянию снегового покрова и на основании этого применять различные технические приемы, изменять скорость движения, применение тех или иных элементов техники;

- умение вовремя оценить ситуацию во время лыжной гонки, на основании этого конкретизировать свои действия;

- развитое ощущение оптимальной скорости на отдельных отрезках, гарантирующей их успешное прохождение с определенной степенью риска, учет уровня тренированности, физического и психологического состояния и предшествующей стабильности результатов;

- рациональное распределение усилий во время лыжной гонки по участкам дистанции с учетом своей выносливости и по попыткам во время прыжков с трамплина;

- умение запоминать трассы по всей длине, оценивая наиболее простые и трудные участки.

Примеров специфики тактического мышления множество. Например, один любит «уходить в отрыв» с первой попытки, а вторую варьировать с учетом результатов противников.

Любое занятие по технической или физической подготовке расширяет тактические горизонты спортсмена.

Тактику определяет конкретная обстановка на трассе. Сложные участки, на которых велика возможность падения, требуют особого внимания. Это естественно ведет к лимитированию скорости, к поиску наиболее приемлемого варианта преодоления данного отрезка. Следует отметить взаимосвязь технико-тактической подготовки с психологической. Только волевые, уверенные действия дают возможность реализовать технику, основанную на использовании всех возможностей, предоставляемых трассой.

4.5. Психологическая подготовка.

Целью психологической подготовки в спортивной деятельности является создание благоприятного психо-эмоционального климата для спортсмена. Она предусматривает формирование личностных качеств спортсмена, развитие его коммуникативных навыков для успешного общения в коллективе, развитие спортивного интеллекта и психомоторной памяти.

Общая психологическая подготовка предусматривает отслеживание и развитие таких значимых для спортсмена качеств, как стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, концентрация, способность входить в оптимальное «боевое» состояние, способность к рефлексии, освоение базовых техник релаксации, волевые качества и способность выдерживать повышенный темп тренировок.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются навыки постановки конкретной цели, ее достижению, ориентации на конкретный результат. Особое внимание уделяется таким параметрам, как саморегуляция и самоконтроль в соревновательный период, отсутствие тревожности, способность оценивать свои действия не зависимо от внешних условий, возможность концентрироваться на достижении цели в любой обстановке.

Большое внимание уделяется таким понятиям, как предстартовое напряжение и апатия. Ведется профилактика направленная на снижение повышенного эмоционального фона в соревновательный период, восстановление оптимального рабочего состояния, психоэмоциональное совершенствование, снятие психического напряжения связанного с соревновательными и предсоревновательными нагрузками, развитие способности к самостоятельному восстановлению.

Снижение психического напряжения осуществляется с помощью общения, как основной формы психологической разгрузки, формирования представлений о рациональном распределении сил, как во время отдыха, так и после него, ориентацией на проделанную работу и полученный результат, осознание необходимости и желания собственного спортивного совершенствования. Этот процесс неразрывно связан с тренировочным процессом, учитывается их взаимосвязь, а также возможность быстрого вхождения в привычный режим тренировок.

В круглогодичном цикле подготовки должны учитываться такие педагогические принципы, как последовательность и цельность. Психолого-педагогическая работа в этом плане должна облегчать работу тренера и труд спортсмена. Объединяя усилия педагога-психолога и тренера-преподавателя, совершенствуются методы и способы взаимодействия со спортсменами. Результатом такого взаимодействия становится особая методика, учитывающая возрастные, социальные, климатические особенности воспитания спортсмена на данной территории.

В подготовительном периоде основные методы и средства направлены на просвещение, развитие волевых качеств и мыслительных функций спортсмена. Развитие спортивной стратегии и тактики, определение целей и задач тренировок и соревнований, осознание спорта, как инструмента самосовершенствования личности спортсмена.

В соревновательный период особое внимание уделяется эмоциональной стабильности спортсменов, концентрации внимания, волевым качествам, снижению предстартовой тревожности. Используются общие принципы подготовки к соревнованиям, такие как, эмоциональный настрой спортсмена, ориентация на результат, использование соревновательного элемента, как средство совершенствования собственного результата.

В переходном периоде основным направлением работы является совершенствование техник релаксации и рефлексии, поскольку в этот период основой тренировок становится не повышение результата, а совершенствование техники исполнения специального спортивного действия.

Методы психологической подготовки делятся на специальные и комплексные.

Специальные методы психологической подготовки являются методы психической регуляции и саморегуляции, внушения и убеждения, актуализации имеющихся знаний для имитации усложненных условий выполнения спортивного действия. Данные методы используются единовременно в условиях острой необходимости формирования или коррекции того или иного навыка.

Комплексные методы психологической подготовки представляются собой совокупность методов, направленных на совершенствование психических процессов спортсмена, а также на саморегуляцию его психических и физиологических процессов. Комплексными методами являются тренинг, ауто тренинг и обучение его основам, формирование оптимального боевого состояния, рефлексия, релаксация. Комплексные методы рассчитаны на продолжительный курс и применяются от нескольких недель до нескольких месяцев. Немаловажным результатом подобной подготовки является и наблюдение за спортсменом, оценка его эмоционального и общего физического состояния в зависимости от нагрузок, благодаря этому появляется возможность обнаружить значительные изменения в развитии организма спортсмена и соответственно совершенствовать систему тренировок.

Особое место в психологической подготовке занимает мотивация спортсмена. К 4-5 годам обучения у спортсменов вырабатывается устойчивая мотивация на спортивное самосовершенствование, появляется стремление повысить свой результат и особое место в подготовке уделяется самоподготовке и самоконтролю. При этом на начальных этапах обучения начинающим спортсменам бывает трудно самостоятельно сформулировать цель своих занятий и это может сказаться на результатах тренировок.

Цель, которую ставит тренер может не совпадать с целью начинающего спортсмена не привыкшего к нагрузкам и общему темпу тренировочного процесса. Поэтому грамотная постановка цели, ее формулировка и обоснование занимает в работе тренера важное место. Работа психолога в данном случае сводится к тому, чтобы сопоставить мотивы тренера и мотивы спортсмена и объединить их таким образом, чтобы они не вступали в конфликт, т.е. большая часть подобной работы представляет собой просвещение спортсменов на тему общефизического развития. Таким образом поддерживается стремление, готовность и заинтересованность начинающего спортсмена в дальнейшей работе.

В тренировочном и соревновательном процессах спортсмену приходится преодолевать трудности не только физические, но и психологические. Могут возникнуть ситуации, в которых спортсмен не сможет прийти к решению самостоятельно из-за накопившегося напряжения, помимо этого подобные проблемы могут быть для спортсмена глубоко личными и он не может поделиться ими с тренером или товарищами по команде, рискуя потерять свой авторитет и значимый статус. В этом случае необходима помощь психолога, как лица непредвзятого и независимого, который сможет предложить объективную оценку ситуации, пути ее разрешения, а также оказать моральную поддержку. Спортсмен должен знать, что ему может быть оказана подобная помощь в любое время, и что это не будет проявлением слабости. Работа над позитивным образом психологической помощи в тренировочном процессе одна из главных задач педагога-психолога спортивного учреждения.

Травмы и травмоопасные ситуации являются неотъемлемой частью спортивного совершенствования. При этом их тяжесть и частота может быть снижена, если спортсмен будет готов к ним, и не будет испытывать чувства страха. В стрессовой ситуации спортсмен может запаниковать и только ухудшить последствия травмы. Травмы сказываются на результатах спортсмена, скорости его восстановления и возвращения к привычному тренировочному ритму. Поэтому в периоды восстановления после травм спортсмен не должен ощущать себя неполноценным или отсталым, он должен воспринимать полученную травму как неповторимый опыт того, какую ошибку он допустил, и какие параметры не учел

во время исполнения особого спортивного действия. Осознание необходимости совершенствования техники для исключения возможных травм является немаловажным компонентом в процессе психологической подготовки спортсмена.

В психологической подготовке спортсмена тренер занимает одно из важнейших мест. Он способен определять темп тренировок, устанавливать индивидуальный режим и следить за его выполнением. Тренер в состоянии определять нагрузку, совершенствовать технику исполнения спортивного действия, чтобы снизить риск получения травмы во время тренировок и соревнований, разъяснять спортсмену необходимость определенных упражнений и совершенствовать волевые качества спортсмена, оказывая эмоциональную поддержку.

Тренер, даже в большей степени, чем сам спортсмен, способен проследить развитие спортсмена, определить значимость моральной подготовки и степень волевых усилий. Просветительская деятельность с его стороны является не только обучающим моментом тренировок, но также является и передачей имеющегося опыта, т.е. делает тренера объектом особой индивидуальной информации о возможных успехах, удачных методиках и возможных травмах. В ходе взаимодействия тренера и спортсмена налаживается тесная связь между ними, появляются доверительные отношения, что способствует формированию и развитию у спортсмена не только спортивных достижений, но и моральных, волевых и прочих личностных качеств.

4.6. Тренерская и судейская практика.

Подача строевых команд без лыж и с лыжами. подача разрешающих и запрещающих команд. Показ отдельных элементов техники прыжка. Объяснение техники разгона и приземления.

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

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

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на приземлении, судей на оценке, на старте и финише. Определение места приземления прыгуна и длины прыжка. Выполнение обязанностей судьи. Участие в подготовке горы приземления. Ознакомление и заполнение карточки участника соревнований по лыжному двоеборью.

Судейство соревнований по лыжному двоеборью в СДЮСШОР «Аист», помощь в организации и проведении соревнований городского и областного уровней. Выполнение обязанностей судьи, секретаря.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Наряду с планированием процесса подготовки в лыжном двоеборье 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 10 баллов, в тренировочных группах – не менее 14 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 коррективов 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 14 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 лыжное двоеборье.

для прохождения промежуточной аттестации.

Таблица 18

Развиваемое физическое качество	Скоростные качества		Скоростно-силовые качества								Силовые качества		Силовая выносливость		Выносливость			
	Контрольные упражнения		прыжок в длину с места (не менее, см)		прыжок в высоту с места (не менее, см)		тройной прыжок с места (не менее м)		десятерной прыжок с места (не менее м)		отжимания (не менее, раз)		подъем туловища лежа на спине (не менее раз)		бег 1000/800м (не более мин.)		кросс 3 км (не более мин.)	
Этап зачисления	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	девушки	юноши	девушки	юноши	юноши	девушки	девушки	юноши	юноши	девушки	девушки	юноши
НП-1	5,8	6,0	150	140	25	20					12	8	10	7				
НП-2	5,7	5,9	160	145	25	20					15	10	20	12				
НП-3	5,6	5,8	170	150	28	25					18	12	25	20				
ТГ-1	5,1	5,6	200	190	35	30	6,00	5,50	21,00	21,50					3.55	4.05	11.00	12.30
ТГ-2	5,0	5,4	210	195	39	34	6,30	5,20	22,10	22,10					3.50	4.00	10.50	12.20
ТГ-3	4,8	5,2	220	205	43	38	6,60	6,00	23,20	22,90					3.40	3.50	10.40	12.10
ТГ-4	4,6	5,0	230	215	47	42	6,90	6,40	24,30	24,20					3.30	3.40	10.30	12.00
ТГ-5	4,4	4,8	240	225	51	46	7,20	6,80	25,40	25,00					3.25	3.35	10.20	11.50

для прохождения итоговой аттестации.

Таблица 19

Развиваемое физическое качество	Скоростные качества		Скоростно-силовые качества								Выносливость			
	Контрольные упражнения		прыжок в длину с места (не менее, см)		прыжок в высоту с места (не менее, см)		тройной прыжок с места (не менее м)		десятерной прыжок с места (не менее м)		кросс 3 км (не более мин.)		кросс 5 км (не более мин.)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	девушки	юноши	девушки	юноши	юноши	девушки	девушки	юноши
ССМ-1	12,6	12,9	250	235	55	50	7,60	7,40	26,50	25,50	10,00	11,00	17,00	19,00

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. Кросс 1 (3) км.

Проводится по пересеченной местности в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, тщательно промеренная дистанция 1000 (3000) 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 секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

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. Многоскок (тройной, десятерной) прыжок в длину с места.

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы.

Оборудование: Прыжковая яма, 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 от линии 3-х, (10-ти)скоком в прыжковую яму. 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 разновременно.

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

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 лыжное двоеборье;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжное двоеборье.

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 лыжное двоеборье;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития лыжного двоеборья;
- 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 виду спорта лыжное двоеборье; 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 лыжным двоеборьем.

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 лыжным двоеборьем;

- 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 лыжного двоеборья;
- 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 лыжному двоеборью.

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.

5.4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжное двоеборье.

Таблица 19

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

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 (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325).
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 резервном составе ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» (утверждено приказом ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» от 24.08.2015 г. № 130).
7	Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н).
8	Устав ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».
9	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).
10	Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
12	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжное двоеборье (утвержден приказом Минспорта России от 18.06.2013 N 397, зарегистрировано в Минюсте России 13.08.2013 №29374).

Лыжное двоеборье.

13	А.Паттини, Ф.Шена. Влияние тренировочных нагрузок и приема железосодержащих веществ.
14	В.Джирарди. О подготовке молодых австрийских прыгунов на базе Лыжной гимназии Штамса.
15	Правила вида спорта «лыжное двоеборье» (утверждены приказом Минспорта России от «25» декабря 2014 г. № 1069).
16	К. Блюме. Страх - постоянный спутник прыгунов на лыжах.
17	Комплексный педагогический контроль в подготовке юных лыжников - двоеборцев. Ушаков В.И., к.п.н, доцент ИМ (ЛМЗ-ВТУЗ) СПбГПУ

18	Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва - 1984.
19	Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "лыжное двоеборье" (утверждено приказом Минспорта России от 18.09.2014 г. № 781).
20	Проблемы адаптации к различным ветровым условиям в прыжках на лыжах с трамплина. Калинин Ю.В., к.п.н., МСМК, (Москва).
21	Р.Гюртлер. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина
22	С.А.Зубков, А.Н.Арефьев. Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина.
23	Сахарнов С. А. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина. (Нижний Новгород 2004)
24	Средства тренировки общей и специальной направленности в подготовке квалифицированных лыжников – двоеборцев. Злыднев А.А. к.п.н., с.н.с.; Захаров Г.Г., м.н.с. (ФГБУ СПбНИИФК).
25	Х.Энквист. Прием жидкости во время тренировок.

Педагогика, психология.

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

Спортивная медицина, питание, гигиена.

29	Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
30	Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
31	Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004.
32	Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
33	Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
34	Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970.

Общие вопросы физической культуры и спортивной тренировки.

35	Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.
36	Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.
37	Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
38	Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
39	Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
40	Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.

41	Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
42	Рубин В.С. Олимпийский и годовичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
43	Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
44	Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981.
45	Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974.
46	Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
47	Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Общая физическая подготовка.

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

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

1	Международная Федерация лыжного спорта (FIS)	http://www.fis-ski.com/
2	Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru/
3	Олимпийский комитет России	http://www.olympic.ru/
4	Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России	http://www.skijumpingrus.com/
5	Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области	http://minsport.midural.ru/
6	Министерство общего и профессионального образования Свердловской области	http://www.minobraz.ru/
7	ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»	http://aist-tramplin.ru/
8	Спортивный клуб «Летающий лыжник»	http://tramplin.perm.ru/
9	Спорт-экспресс	http://winter.sport-express.ru/ski_jump/
10	offsport.ru	http://www.offsport.ru/ski/
11	Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"	http://lib.sportedu.ru/Press/

7. ПРИЛОЖЕНИЯ.

Приложение 1. Инструкции по технике безопасности.

**Перечень инструкций по технике безопасности для обучающихся
отделения прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья
ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».**

Таблица 20

№ п/п	№ инструкции	Наименование инструкции
1	ИТБ-106-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении тренировочных занятий.
2	ИТБ-109-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся отделения прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья.
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 прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья. ИТБ – 109-2015

1. Общие требования техники безопасности.

1.1. К занятиям по лыжному двоеборью и прыжкам на лыжах с трамплина допускаются обучающиеся с 9 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 лыжному двоеборью и прыжкам на лыжах с трамплина.

1.2. На занятиях обучающиеся должны:

- ✓ Иметь спортивную форму: легкую, теплую не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, варежки, ветровку. При занятиях на трамплине обязательно наличие комбинезона и защитного шлема.
- ✓ 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 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, прыгать с трамплина на гоночных лыжах.

1.3. При занятиях наибольшей опасностью 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.

Обучающиеся должны:

- 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.
- 2.5. Приходить на занятия без опозданий.

3. Требования техники безопасности во время занятий.

- 3.1. Соблюдать дисциплину на занятиях, в дороге, быту, на воде и т.д.
- 3.2. Строго соблюдать «Правила пользования подъемными устройствами».
- 3.3. Внимательно слушать и выполнять задания тренера.
- 3.4. Выполнять прыжки только по команде тренера-преподавателя.
- 3.5. Знать границы полигона занятий.
- 3.6. Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров.
- 3.7. В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви.
- 3.8. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.9. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.10. Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения.
- 3.11. Во избежание потертостей ног не пользоваться тесной или слишком свободной обувью.
- 3.12. 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, прыгать с трамплина на гоночных лыжах.

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 отсутствие 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 ABC»:

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» (резиновый 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 комочек 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.

Приложение 2. Нормы, требования и условия их выполнения
по виду спорта "лыжное двоеборье"
(утверждено приказом Минспорта от 18.09.2014 г. № 781
в редакции приказа Минспорта России от 20.06.16. № 686).

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.

Спортивное звание МСМК присваивается с 18 лет

Таблица 25

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплины	Занять место
1	2	3	4
Олимпийские игры	Мужчины	HS 85-109, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. х 5 км)	1-8
Чемпионат мира	Мужчины	HS 85-109, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. х 5 км), HS 85-109, свыше 110, гонка 7,5 км (спринт–команда 2 чел)	1-6
Кубок мира (сумма этапов)	Мужчины	HS 85-109, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 15 км, HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. х 5 км), HS 85-109, свыше 110, гонка 7,5км (спринт-команда 2 чел)	1-4
Первенство мира	Юниоры (19-20 лет)	HS 85-109, гонка 10 км,	1
	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. х 5 км)	1
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины	HS 85-109, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 7,5 км (спринт - команда 2 чел.)	1-3*
	Мужчины	HS 85-109, свыше 110, 10-15 км, роллеры	1-2*
	Мужчины, женщины	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. х 5 км), HS 85-109, гонка 5 км (спринт)	1-3*
	*условие: соревнования, проводимые по регламенту Кубка мира		
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона с 1 июня по 31 мая, 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 17 лет, спортивный разряд КМС - с 15 лет

Таблица 26

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Занять место	
			МС	КМС
1	2	3	4	5
Первенство мира	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	HS 85-109, гонка 5 км (спринт)	1-6	
Чемпионат России	Мужчины	HS 85-109, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км, HS 85-109, гонка 5 км (спринт)	1-8	9-15
		HS 85-109, свыше 110, 10-15 км, роллеры, HS 85-109, свыше 110, 7,5 км, кросс	1-7	8-15
	Женщины	HS 85-109, гонка 5 км (спринт), HS 50-109, 2,5-5 км, кросс	1-5	6-10
		HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. х 5 км)	1	2-3
Мужчины	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. х 5 км), HS 85-109, свыше 110, гонка 7,5 км (спринт – команда 2 чел.)	1-3	4-6	
Кубок России (сумма этапов)	Мужчины	HS 85-109, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 15 км, HS 85-109, гонка 5 км (спринт)	1-7	8-15
		HS 85-109, свыше 110, 10-15 км, роллеры, HS 85-109, свыше 110, 7,5 км, кросс	1-6	7-14
	Женщины	HS 85-109, гонка 5 км (спринт), HS 50-109, 2,5-5 км, кросс	1-5	6-10
Первенство России	Юниоры (19-20 лет)	HS 85-109, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км	1-3	4-14
	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. х 5 км)	1	2-5
		HS 85-109, гонка 5 км (спринт), HS 50-84, гонка 3-5 км (спринт), HS 50-109, 2,5-5 км, кросс		1-3
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины	HS 85-109, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 15 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 7,5 км (спринт - команда 2 чел.)	1-2*	3-9*
		HS 85-109, свыше 110, 10-15 км, роллеры, HS 85-109, свыше 110, 7,5 км, кросс	1*	2-8*
		HS 85-109, гонка 5 км (спринт)	1-2*	3-9*
	Женщины	HS 85-109, гонка 5 км (спринт)	1-2*	3-9*
		HS 50-109, 2,5-5 км, кросс	1*	2-8*
	Юниоры (19-20 лет)	HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км		1-2*
	* условие: соревнования, проводимые по регламенту Кубка России			
Чемпионат федерального округа, зональные отборочные соревнования	Мужчины	HS 85-109, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 15 км, HS 85-109, свыше 110, гонка 7,5 км (спринт-команда 2 чел)		1
		HS 85-109, гонка 5 км (спринт)		1
	Женщины	HS 85-109, гонка 5 км (спринт)		1
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона с 1 июня по 31 мая, спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона			

3. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов.

Таблица 27

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место		
			Спортивные разряды		
			I	II	III
1	2	3	4	5	6
Первенство России	Все спортивные дисциплины соответствующие полу и возрасту (за исключением спортивных дисциплин в наименованиях которых содержатся слова: «кросс», «эстафета», «команда»)	Юноши, девушки (17-18 лет)	1-5	6-12	13-17
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Все спортивные дисциплины соответствующие полу и возрасту (за исключением спортивных дисциплин в наименованиях которых содержатся слова: «эстафета», «команда» и спортивной дисциплины «HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км»)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-3	4-10	11-15
		Юноши, девушки (17-18 лет)	1-2	3-5	6-9
Чемпионат субъекта Российской Федерации (включая г. Москву и г. Санкт-Петербург)	Все спортивные дисциплины соответствующие полу и возрасту (за исключением спортивных дисциплин в наименованиях которых содержатся слова: «кросс», «эстафета», «команда»)	Мужчины, женщины	1-5*	6-10*	
		*Условие: при участии 15 и более спортсменов в виде программы			
Первенство субъекта Российской Федерации (включая г. Москву и г. Санкт-Петербург)	Все спортивные дисциплины соответствующие полу и возрасту (за исключением спортивных дисциплин в наименованиях которых содержатся слова: «кросс», «эстафета», «команда»)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-2	3-5	6-9
		Юноши, девушки (17-18 лет)	1	2-3	4-6
		Мальчики, девочки (до 17 лет)		1-3	4-5
Чемпионат муниципального образования	Все спортивные дисциплины (за исключением спортивных дисциплин в наименованиях которых содержатся слова: «кросс», «эстафета», «команда»)	Мужчины, женщины		1-4	
Первенство муниципального образования	Все спортивные дисциплины соответствующие полу и возрасту (за исключением спортивных дисциплин в наименованиях которых содержатся слова: «кросс», «эстафета», «команда»)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)		1-3	4-6
		Юноши, девушки (17-18 лет)		1-2	3-6
		Мальчики, девочки (до 17 лет)		1	2-5
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Все спортивные дисциплины соответствующие полу и возрасту (за исключением спортивных дисциплин в наименованиях которых содержатся слова: «кросс», «эстафета», «команда»)	Мужчины, женщины		1-3	
		Юниоры, юниорки (19-20 лет)		1-2	
		Юноши, девушки (17-18 лет)		1	
		Мальчики, девочки (до 17 лет)			1
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона с 1 июня по 31 мая, спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона				

4. Нормы и условия их выполнения для присвоения юношеских спортивных разрядов.

Таблица 28

№ п/п	Спортивная дисциплина, условие	Единицы измерения	Упражнение, дистанция	Юношеские спортивные разряды					
				I		II		III	
				м	ж	м	ж	м	ж
1	HS 50-84, гонка 3-5 км	Очки	Прыжок с трамплина	80	70	70	60	60	50
		мин, с	3 км	14:59,7	16:50,5	17:25,6	19:35,4	19:25,6	22:10,0
			4 км	20:10,1	22:30,7	23:45,0	26:50,0	27:00,0	31:20,0
			5 км	25:38,9	28:51,0	29:56,2	33:42,9	34:14,0	38:30,0
2	HS 50-109, 2,5-5 км, кросс	Очки	Прыжок с трамплина	80	70	70	60	60	50
		мин, с	2,5 км	11:00,0	13:25,0	11:50,0	14:05,0	12:40,0	14:55,0
			3 км	13:25,0	16:05,0	14:45,0	17:35,0	16:05,0	19:05,0
			4 км	18:15,0	21:05,0	19:40,0	22:30,0	21:06,0	23:56,0
3	HS 50-84, эстафета (4 чел. х 3 км)	Очки	Прыжок с трамплина	80		70		60	
		мин, с	3 км	14:59,7		17:25,6		19:25,6	
			4 км						
			5 км						
4	HS 20-49, гонка 3 км	Очки	Прыжок с трамплина	80		70		60	
		мин, с	3 км	14:59,7		17:25,6		19:25,6	
5	HS 20-49, эстафета (4 чел. х 2 км)*	Очки	Прыжок с трамплина	80		70		60	
		мин, с	2 км	09:51,0		11:40,0		12:26,0	
6	HS 20-49, 2-4 км, кросс	Очки	Прыжок с трамплина	80		70		60	
		мин, с	2 км	8:30,0		9:10,0		9:50,0	
			3 км	13:25,0		14:45,0		16:05,0	
			4 км	18:15,0		19:40,0		21:06,0	
Иные условия		<p>1. Для присвоения юношеского спортивного разряда необходимо набрать указанные очки за прыжок с трамплина и показать результат в лыжной гонке свободным стилем (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» - показать результат в кроссе) на одной из дистанций.</p> <p>2. Юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.</p> <p>3. Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона с 1 июня по 31 мая спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона.</p>							

Приложение 3. Минимальные температурные нормы для проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному двоеборью.

Таблица 25

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