

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

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

**Согласовано
на заседании педагогического
совета 26 августа 2014 г.
протокол № 02 от 26.08.2014 г.**

**Утверждаю:
Директор ГАОУ ДОД СО
«СДЮСШОР «Аист»
_____ Я.И. Миленский
Приказ от 26.08.2014г. № 174**

**Лыжные гонки
дополнительная предпрофессиональная
программа в области физической
культуры и спорта**

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

**Разработчики программы:
Паньшина Ю.Ю.
старший инструктор-методист
ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист»;
Паньшин А.Г.
старший тренер-преподаватель
ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист»**

**г. Нижний Тагил
2014 год**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	4
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.	8
2.1.	Особенности формирования групп и определения тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки.	9
2.2.	Организация тренировочного процесса.	10
2.3.	Требования к условиям реализации Программы.	12
3.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.	14
3.1.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.	14
3.2.	Учебный план тренировочных занятий на учебный год ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» на 46 недель	15
4.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.	15
4.1.	Организационно-методические особенности многолетней подготовки лыжников-гонщиков	15
4.2.	Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.	16
	Тематический план для групп начальной подготовки.	16
	Учебный материал для групп начальной подготовки.	17
4.3.	Организационно-методические указания для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).	18
	Тематический план для групп тренировочного этапа I-II года обучения.	19
	Учебный материал для групп тренировочного этапа (начальная специализация).	19
	Тематический план для групп тренировочного этапа года III - V года обучения.	21
	Учебный материал для групп тренировочного этапа (углубленная специализация).	22
4.4.	Тактическая подготовка.	24
4.5.	Психологическая подготовка.	25
4.6.	Медико-биологический контроль.	28
4.7.	Восстановительные средства и мероприятия	28
4.8.	Тренерская и судейская практика.	28
4.9.	Периодизация тренировочного процесса.	29
4.10.	Направленность тренировочного процесса.	30
4.11.	Объем и интенсивность физической нагрузки.	32
4.12.	Методы и средства тренировки лыжника-гонщика.	34

5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.	38
5.1.	Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для отделения лыжные гонки.	39
5.2.	Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов.	40
5.3.	Критерии оценки результатов приема контрольно-переводных нормативов.	41
5.4.	Оценка, формирование и анализ результатов.	41
5.5.	Требования к результатам реализации Программы.	42
5.6.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки.	43
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.	44
6.1.	Список литературы.	44
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.	46
7.	ПРИЛОЖЕНИЯ.	48
	Приложение 1. Инструкции по технике безопасности.	48
	Приложение 2. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта "Лыжные гонки»	65
	Приложение 3. Минимальные температурные нормы для проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам.	72

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжные гонки – один из самых популярных видов программы зимних Олимпийских игр. В течение столетий лыжи трансформировались из примитивного средства передвижения в повседневной жизни в конкурентный вид спорта, а также способ развлечения и элемент здорового образа жизни.

Олимпийская история лыжных гонок, которая в Сочи отметит 90-летний юбилей, богата на события. На дебютных зимних Играх в Шамони в 1924 году в программу входили две лыжные гонки у мужчин, теперь же их проводится 12 (поровну у мужчин и женщин). Ровно треть от них занимают состязания спринтеров.

Внедрение в конце 1970-х – начале 1980-х годов нового стиля передвижения – конькового хода - революционизировало лыжные гонки как вид спорта, а также дало самый мощный в их истории толчок к развитию технологий.

Современные лыжные гонки – динамичный и телегеничный вид спорта, где соревнования могут длиться как несколько минут, так и несколько часов, формат соревнований предусматривает как массовый, так и интервальный уход на дистанцию, а смешение стилей передвижения может происходить в рамках одной из той же гонки.

Формат и правила олимпийских стартов.

В 12 олимпийских стартах принимают участие 310 мужчин и женщин. Максимальная квота для страны – 20 участников. При этом в ее составе не может быть больше 12 мужчин или женщин. В каждой индивидуальной гонке могут участвовать не более 4 представителей одной страны. В эстафетах каждая страна может быть представлена одной командой.

Гонки проводятся в один день. В спринте, личном и командном, финальные забеги предваряются квалификацией.

Дистанционные гонки.

В гонках с раздельного старта лыжники стартуют с интервалом в 30 секунд. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Участники стартуют в обратном порядке от их сезонного рейтинга, то есть спортсмен с наивысшим рейтингом стартует последним. В Сочи гонки с раздельного старта у мужчин и женщин пройдут в классическом стиле передвижения (дистанция - 15 и 10 км соответственно).

В масс-стартах спортсмены стартуют одновременно. Победителем становится первый финишировавший. Нередко на финиш приходят одновременно до 10 гонщиков, чьи позиции зачастую определяются при помощи фотофиниша. В Сочи масс-старты у мужчин и женщин пройдут в коньковом (свободном) стиле передвижения (дистанция – 50 и 30 км соответственно).

В скиатлоне первую половину дистанции спортсмены проходят классическим стилем на классических лыжах, после чего переобуваются и отправляются на вторую половину дистанции коньковым ходом и в коньковых лыжах. Во время смены лыж секундомер не останавливается. Победителем становится первый финишировавший. В Сочи дистанция мужского скиатлона составит 30 км, а женского – 15.

В эстафете соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов. Эстафета начинается с общего старта. Первый и второй этапы бегут классическим стилем, а третий и четвертый этапы – свободным. Передача эстафеты происходит в специально отмеченной зоне на стадионе, где участники касаются друг друга. Победителем становится команда, которая первая пересекает линию финиша после завершения 4-го этапа. Длина этапа у мужчин составляет 10 км, у женщин – 5.

Спринтерские гонки.

В индивидуальном спринте финальные забеги предваряет квалификация, в которой спортсмены стартуют с интервалом в 15 секунд и бегут спринтерский круг на скорость.

Быстрейшие 30 участников у мужчин и женщин распределяются по четвертьфинальным забегам. В четвертьфинале, полуфинале и финале стартуют по 6 человек. В следующий раунд проходят первые два спортсмена в каждом забеге, а также два lucky losers – лыжники, показавшие быстрейшие секунды среди тех, кто занял 3-4-е места. Медали распределяются в финальном забеге. Индивидуальный спринт в Сочи состоится в коньковом стиле передвижения.

Командный спринт представляет собой эстафету, в которой участвуют по два спортсмена из одной страны, каждый из которых преодолевает дистанцию трижды. Таким образом, командный спринт состоит из 6 этапов. Финальный забег предваряют два квалификационных, в каждом из которых стартуют 10-15 команд, а в решающий забег проходит первая пятерка. Медали распределяются в финале. Командный спринт в Сочи состоится в классическом стиле передвижения.

История лыжных гонок.

История беговых лыж насчитывает несколько тысячелетий, что подтверждают наскальные рисунки в пещерах Норвегии, сделанные около 7000 лет назад. Началось все с того момента, когда человек обнаружил, что привязав к ногам две деревяшки особой формы, можно быстрее перемещаться по заснеженным полям и лесам во время охоты. Много веков спустя, ориентировочно в середине XVI века, лыжи стали использоваться армиями скандинавских стран, немного позже военных поставили на лыжи и в России.

Принято считать, что первые соревнования состоялись в 1757 году в Норвегии, где лыжи внедрялись в подготовку военных подразделений. Лыжные гонки как вид спорта сформировались в середине XIX века, также в Норвегии. Первое официальное соревнование состоялось в 1842 году. Знаменитый Холменколленский фестиваль, в программе которого лыжные гонки занимают особое место, проводится в пригороде Осло с 1892 года. В России первое соревнование датируется лишь 1894 годом, когда в Санкт-Петербурге состоялся забег на лыжах на четверть версты.

Из Скандинавии увлечение лыжами пришло не только в центральную Европу, но и в Северную Америку, куда их завезли иммигранты из Норвегии и Швеции. Впрочем, основной базой лыжного спорта на протяжении многих столетий остается Европа, где на рубеже XIX-XX веков стали образовываться лыжные клубы. Международная федерация лыжных видов спорта (FIS) была создана в 1924 году – в год дебютных зимних Олимпийских игр во французском городе Шамони, где лыжные гонки были ключевым видом и наиболее конкурентным видом олимпийской программы. Первые эстафеты провели в 1936 году в Гармиш-Партенкирхене. Женские соревнования впервые состоялись в рамках Игр в 1952 году в Осло.

За весь период эволюции лыжного инвентаря, а это несколько тысяч лет, встречались очень разные варианты лыж, ботинок и палок. Первые приспособления для передвижения по снегу, естественно, больше были похожи на современные снегоступы, но со временем они трансформировались, становились более длинными и узкими для увеличения скорости, они уже могли скользить по снегу и своим внешним видом походили на привычные для нас лыжи. Из археологических данных известно, что уже в XII веке в России использовались лыжи длиной около 190 см и шириной около 8 см с загнутыми концами, однако в начале XX века были распространены лыжи длиной до 3 метров.

Первая лыжная обувь не имела жесткой подошвы и просто привязывалась к лыжам, так как не существовало специальных креплений. Так было вплоть до 30-х годов XX века, когда появились рантовые ботинки, которые активно использовались лыжниками до 70-х годов.

Интересную историю имеют и беговые палки. Оказывается, до конца XIX века лыжники использовали только одну палку. Это связано с тем, что лыжи применялись в основном для охоты и в армии. Первые палки были деревянными или бамбуковыми высотой приблизительно в рост человека. Только в наше время палки превратились в

продукт высоких технологий, производятся из легкого алюминия или композитных материалов.

Бурное развитие лыжного инвентаря началось в 70-х годах XX века.

В 1974 году произошла революция в производстве беговых лыж – появились первые пластиковые лыжи. Вскоре трассы стали готовить машинным способом, они стали шире и жестче, что в начале 80-х годов привело к появлению конькового хода, основателем которого считается знаменитый шведский лыжник Гунде Сван.

Уже в середине 1980-х коньковым ходом передвигалась большая часть элиты, а в 1988 году в Калгари коньковый ход в лыжных гонках дебютировал на Олимпийских играх, породив новый виток технологической революции в экипировке спортсменов и подготовке лыж.

Следующие инновационные Игры случились в 2002 году в Солт-Лейк-Сити, когда в олимпийской программе дебютировали соревнования в совершенно новом для лыжных гонок формате – спринте. Стремительный, контактный вид стремительно набрал популярность и пришелся по душе большинству любителей лыжных гонок.

Лыжные гонки в России.

29 декабря 1895 года в Москве, на территории нынешнего стадиона Юных пионеров, состоялось торжественное открытие первой в стране руководящей развитием лыж организации - Московского клуба лыжников. Эту дату принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране. Кроме Московского клуба лыжников, в 1901 года было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910 году - Сокольнический кружок лыжников. По аналогии с московским, в 1897 году создается клуб лыжников "Полярная звезда" в Петербурге. В те годы лыжный спорт в Москве культивировался в зимнее время еще в 11 клубах, а в Петербурге - в 8 клубах.

Лыжники Советского Союза, а затем России заслуженно считались одними из сильнейших в мире. После того как спортсмены СССР получили возможность выступать на Олимпийских играх, более 40 наших соотечественников становились их победителями. Самыми титулованными являются 6-кратная чемпионка Игр Любовь Егорова, 5-кратная чемпионка Лариса Лазутина, 4-кратные чемпионы Николай Зимятов, Галина Кулакова, Раиса Сметанина, 3-кратные чемпионы Елена Вяльбе, Нина Гаврилюк, Юлия Чепалова, Клавдия Боярских и другие.

Данная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам (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 Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях лыжными гонками.

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 лыжных гонках;
- 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 лыжным гонкам, 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 ГАОУ ДОД 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

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	12

Этап подготовки	Период	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав 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	5	14 - 16	25	6	2	276
	Свыше одного года	5	12 - 14	20	8	2	368
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации (1-2г.о.)	3	10 - 12	14	12	3	552
	Углубленной специализации (3-5г.о.)	3	8 - 10	12	18	3	828

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки. 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.

Зачисление детей в ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» производится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

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

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

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- наличие допуска врача ГВФД 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 учебно-тренировочные группы при условии выполнения ими критериев спортивного отбора для группы данного уровня обучения в соответствии с Положением о резервном составе ГАОУ ДОД 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.

Максимальный возраст обучающихся в группах – 18 лет.

Перевод обучающегося из одного отделения в другое осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося. Перевод оформляется приказом директора ГАОУ ДОД 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.

Обучающиеся на любом этапе обучения могут быть отчислены:

- по инициативе обучающегося и (или) его родителей (законных представителей) на основании личного заявления;
- в случае освоения обучающимся в полном объеме образовательных программ Учреждения;
- в случае наличия заболеваний, препятствующих освоению образовательных программ Учреждения. Отчисление по данному основанию производится при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения.
- в случае перехода в другое образовательное учреждение;
- в случае нарушения спортивной дисциплины;
- по результатам персонального контроля тренеров-преподавателей при выявлении систематических пропусков более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины.

Отчисление из школы 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;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебный год в ГАОУ ДОД 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 ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист».

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

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

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

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором ГАОУ ДОД 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.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки

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	6 - 8	9 - 10
Отборочные	-	2 - 3	4 - 5	5 - 6
Основные	-	-	2 - 3	3 - 4

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.

Перечень тренировочных сборов.

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	18	-	Определяется

	к международным соревнованиям			организацией, осуществляющей спортивную подготовку
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	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
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 медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
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

ГАОУ ДОД 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 ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист»:

- 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 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

Таблица 2

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 (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на 1 заним.	-	-	2	1
2.	Крепления лыжные	пар	на 1 заним.	-	-	1	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на 1 заним.	-	-	1	1
4.	Лыжероллеры	пар	на 1 заним.			1	1

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	пар	16
2.	Чехол для лыж	штук	16
3.	Очки солнцезащитные	штук	16
4.	Нагрудные номера	штук	200

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок экспл (лет)	количество	срок экспл (лет)
1.	Очки солнцезащитные	пар	на занимающегося	1	1	1	1
2.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2
3.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3
4.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	2	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1
7.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

3.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

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 (%)	3	4	4	5	5	7	7	7
Общая физическая подготовка (%)	50	46	44	40	37	30	25	23
Специальная физическая подготовка (%)	18	21	23	25	28	30	32	33
Техническая подготовка (избранный вид спорта) (%)	18	19	19	20	20	23	25	26
Другие виды спорта и подвижные игры (%)	10	8	8	6	6	5	5	5
Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика (%)	1	2	2	4	4	5	6	6

3.2. Учебный план тренировочных занятий на учебный год ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» (в академических часах) на 46 недель

№ п/п	Содержание занятий	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	итого
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	15	15	28	28	58	58	58	268
2	Общая физическая подготовка	138	170	162	220	204	249	207	190	1540
3	Специальная физическая подготовка	50	77	85	138	154	249	265	274	1292
4	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	50	70	70	110	110	190	207	215	1022
5	Другие виды спорта и подвижные игры	27	29	29	34	34	41	41	41	276
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика	3	7	7	22	22	41	50	50	202
7	Углубленное медицинское обследование	В соответствии с планом диспансеризации								
8	Восстановительные мероприятия	В соответствии с планом								
Всего часов в год в учебной группе		276	368	368	552	552	828	828	828	4600
Всего часов в неделю		6	8	8	12	12	18	18	18	

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки лыжников-гонщиков

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годового тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

4.2. Организационно-методические указания для групп начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Тематический план для групп начальной подготовки

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов		
		НП-1	НП-2	НП-3
ТЕОРИЯ				
1	Техника безопасности. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	3	3	3
2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	2	2	2

3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	2	2
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	2	8	8
ИТОГО ЧАСОВ:		8	15	15
<u>ПРАКТИКА:</u>				
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	138	170	162
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	50	77	85
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	50	70	70
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	27	29	29
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация.	3	7	7
ИТОГО ЧАСОВ:		268	353	353
ВСЕГО ЧАСОВ:		276	368	368

Учебный материал для групп начальной подготовки.

I. Теоретическая подготовка

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

2. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3 – 6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3 – 6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

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

Задачи и преимущественная направленность тренировки 1-2-го годов обучения:

- укрепление здоровья;
- повышения разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе (начальной спортивной специализации) обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов 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 лыжника-гонщика. 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 начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Тематический план для групп тренировочного этапа I-II года обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	
		УТ-1	УТ-2
ТЕОРИЯ			
1	Техника безопасности.	3	3
2	Лыжные гонки в мире, России	3	3
3	Спорт и здоровье	5	5
4	Лыжный инвентарь, мази и парафины.	6	6
5	Основы техники лыжных ходов.	8	8
6	Правила соревнований по лыжным гонкам.	3	3
ИТОГО ЧАСОВ:		28	28
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	220	204
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	138	154
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	110	110
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	34	34
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика.	22	22
ИТОГО ЧАСОВ:		524	524
ВСЕГО ЧАСОВ:		552	552

Учебный материал для групп тренировочного этапа (начальная специализация)

I. Теоретическая подготовка

1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ. Лыжные гонки в программе Олимпийских играх. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертости и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте.

Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

II. Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин
IV	Максимальная	>106	>190
III	Высокая	91-105	179-189
II	Средняя	76-90	151-178
I	Низкая	<75	<150

2. Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение приседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

3. Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 1-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1 – 5 км.

Учащиеся 2-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

Задачи и преимущественная направленность тренировки 3-5-го годов обучения:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Тематический план для групп тренировочного этапа III-V года обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов		
		УТ-3	УТ-4	УТ-5
<u>ТЕОРИЯ</u>				
1	Техника безопасности.	3	3	3
2	Перспективы подготовки юных лыжников.	4	4	6
3	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	10	10	12
4	Основы техники лыжных ходов.	15	12	10
5	Основы методики тренировки лыжника-гонщика.	26	29	27
ИТОГО ЧАСОВ:		58	58	58
<u>ПРАКТИКА:</u>				
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	249	207	190
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	249	265	274
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	190	207	215
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	41	41	41
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика.	41	50	50
ИТОГО ЧАСОВ:				
ВСЕГО ЧАСОВ:		828	828	828

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.

Учебный материал для групп тренировочного этапа (углубленная специализация)

I. Теоретическая подготовка

1. Перспективы подготовки юных лыжников. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

II. Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем нагрузки, км	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем роллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин
IV	Максимальная	>106	>185
III	Высокая	91-105	175-184
II	Средняя	76-90	145-174
I	Низкая	<75	<144

2. Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

3. Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 3-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 13 – 16 стартах на дистанциях 3 – 5 км (девушки), 5 – 10 км (юноши).

Учащиеся 4-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 17 – 18 стартах на дистанциях 3 – 5 км (девушки), 5 – 10 км (юноши).

Учащиеся 5-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 19 – 20 стартах на дистанциях 3 – 10 км (девушки), 5 – 15 км (юноши).

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 ГАОУ 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 ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» (приложение 1).

4.4. Тактическая подготовка.

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в ложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции, которое приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине. Сопоставляя личные ощущения с этими объективными показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность.

Нельзя забывать о важности составления тактического плана с учетом рельефа местности.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

При обучении юношей тактике лыжных гонок на первых годах подготовки должны быть решены следующие задачи:

1. Научить правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.
2. Воспитать у учащихся чувство скорости.
3. Обучить школьников умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.
4. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

4.5. Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного

интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) *Вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) *Комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

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

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

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

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

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

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

4.6.Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом СДЮСШОР и специалистами городского врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год все обучающиеся, начиная с групп второго года обучения этапа начальной подготовки, проходят углубленное медицинское обследование в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, стоматолога, отоларинголога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

4.7.Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

4.8. Тренерская и судейская практика

Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

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 и тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судей на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

4.9. Периодизация тренировочного процесса

Периодизация тренировочного процесса является основой планирования тренировок. Она должна быть построена так, чтобы при любой схеме была сохранена закономерность волнообразного изменения физической нагрузки с тенденцией к ее постепенному повышению.

Основная периодизация предназначена для средней полосы страны, где снег лежит обычно 4—4,5 месяца в году. Годичный цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Подготовительный период состоит из трех этапов.

На первом этапе (весенне-летнем) закладываются предпосылки для становления (восстановления) спортивной формы; со второй половины этапа повышается общий уровень функциональных возможностей организма средствами ОФП. Необходимо учесть, что продолжительность этапа и количество применяемых средств по мере повышения квалификации спортсменов сокращается. Если вначале у начинающих спортсменов различные физические качества надо развивать, то в дальнейшем уровень развития этих качеств следует лишь поддерживать.

На втором этапе (летне-осеннем) закрепляется спортивная форма средствами специальной физической подготовки, повышают узкофункциональные возможности организма. На этом этапе следует применять также средства, способствующие совершенствованию спортивной техники в бесснежное время года.

На третьем этапе (осенне-зимнем) завершается становление спортивной формы средствами специально-физической подготовки, происходит совершенствование специальных качеств, достигается гармоничность технической, специально-физической, тактической и психологической подготовленности.

Соревновательный период предназначается для соревнований, к которым спортсмен должен быть полностью подготовлен. Современные календарные планы спортивных соревнований настолько заполнены, что почти не остается времени для планомерных тренировочных занятий (спортсмены старших разрядов участвуют в 20—25 соревнованиях за сезон).

Соревновательный период направлен на решение следующих задач: достижение определенных спортивных результатов, дальнейшее повышение уровня развития физических качеств, совершенствование технического и тактического мастерства, накопление опыта участия в соревнованиях.

Переходный период продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В зависимости от возраста и подготовленности лыжников, количества и напряженности соревнований меняются не только объем и интенсивность применяемых упражнений, но и направленность всего переходного периода.

Все периоды и этапы тесно связаны между собой и по содержанию, характеру и волнообразности изменения объема и интенсивности нагрузки постепенно переходят один в другой. Поэтому точные сроки перехода от этапа к этапу и от периода к периоду носят несколько условный характер.

Надо иметь в виду, что периодизация не является жесткой методической категорией, а должна приспособливаться к местным условиям.

Указанные варианты периодизации не распространяются на спортсменов высокой квалификации, поскольку они занимаются по особым планам.

Распределение физической нагрузки по периодам и этапам следующее: на первом этапе вначале происходит снижение физической нагрузки, затем начинается ее повышение, одновременно значительно нарастает объем нагрузки; на втором этапе увеличивается незначительно, зато существенно возрастает интенсивность; на третьем — вначале общий объем нагрузки остается прежним, но увеличивается ее интенсивность; в начале снежной зимы нагрузка несколько снижается, затем уменьшается объем и сильно возрастает интенсивность.

Перед главными соревнованиями необходимо заранее запланировать снижение тренировочной нагрузки за 4—5 дней до первого старта примерно на 50%. В соревновательном периоде применяют равномерный, переменный, интервальный и контрольный методы тренировки. Организм детей и подростков довольно быстро приспособливается к одному и тому же методу тренировки, и со временем метод может утратить свою эффективность. В связи с этим необходимо соблюдать вариативность в нагрузке, разнообразить методы тренировки, выделяя на отдельных этапах те методы, которые лучше решают конкретные задачи данного учебно-тренировочного, занятия.

При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что они могут носить восстанавливающий, поддерживающий, развивающий и соревновательный характер.

Интенсивность нагрузок (соревновательная скорость взята за 100%) должна быть: восстанавливающая — 70—75%, поддерживающая — 80—85%, развивающая — 85—95%, соревновательная — 95—100%.

Восстанавливающие нагрузки способствуют восстановлению функций организма лыжника во время его перехода от соревновательного периода к подготовительному. Этот режим тренировки является активным отдыхом. ЧСС при этом режиме находится в пределах 150 ± 10 уд/мин.

Поддерживающие нагрузки повышают функциональные возможности организма лыжника. Этот режим занимает ведущее место в летне-осеннем этапе подготовительного периода. ЧСС при этом режиме находится в пределах 160 ± 10 уд/мин.

Развивающие нагрузки вызывают большие функциональные сдвиги в организме лыжника. Этот режим занимает ведущее место в осенне-зимнем этапе подготовительного периода. ЧСС при этом режиме находится в пределах 170 ± 10 уд/мин.

Соревновательные нагрузки подводят функции организма к предельным. Этот режим занимает ведущее место в соревновательном периоде. ЧСС при этом режиме находится в пределах 180 ± 10 уд/мин.

Указанные режимы тренировки используются с лыжниками любой квалификации, поскольку легко индивидуализируются.

4.10. Направленность тренировочного процесса

Организация и методика проведения тренировочного процесса должна быть направлена на то, чтобы в каждом годичном цикле тренировки рационально использовать нагрузки, восстановление и контроль за достижением максимального тренировочного эффекта.

Степень высокой тренированности достигается постепенно, и во время годового цикла тренировки спортсмен находится в различной степени готовности.

Обычная степень тренированности — состояние слегка повышенной работоспособности организма; в этом состоянии лыжник находится весной в период отдыха.

Повышенная степень тренированности — состояние подготовленности организма, когда к нему можно предъявлять повышенные требования без ущерба для здоровья. В таком состоянии лыжник выступает на менее ответственных соревнованиях и подготавливается к более ответственным. Такое состояние подготовленности организма может сохраняться длительное время.

Высшая степень тренированности — состояние наибольшей работоспособности организма. В этот период лыжник отлично владеет техникой и тактикой, его нервная система подготовлена к спортивной борьбе. Такое состояние нельзя рассматривать как случайное или удачное сочетание ряда обстоятельств, это закономерный итог хорошо спланированной тренировочной работы. Переход от одной степени тренированности к другой связан с изменением кривой нагрузки; наиболее высокая степень работоспособности должна быть достигнута к периоду ответственных соревнований.

Рост спортивных результатов является основным показателем тренированности. Этот рост должен наблюдаться не только в избранном виде лыжного спорта, но и в других физических упражнениях (беге, ходьбе и т. п.). Показателями тренированности могут быть и отдельные специальные упражнения, развивающие определенные качества. В спортивной практике большая роль в определении состояния тренированности принадлежит врачебному контролю, посредством которого определяется общее состояние здоровья лыжников и устанавливаются функциональные изменения как отдельных органов, так и всего организма в целом. Важная роль в оценке тренированности принадлежит также самоконтролю. Тренер, сопоставляя свои наблюдения за поведением тренирующегося с данными врачебного контроля, самоконтроля и спортивными результатами, определяет степень тренированности спортсмена.

Повышение тренированности достигается посредством развития необходимых качеств и совершенствования спортивной техники на основе общего и специального физического развития.

Непрерывное необоснованное увеличение нагрузки от одного тренировочного занятия к другому может привести к переутомлению. Тренировки с повышенной нагрузкой следует чередовать с тренировками, в которых бы закреплялась и поддерживалась достигнутая работоспособность. Нередко бывает необходимым предоставить лыжнику отдых от тренировок. Но это не должно снизить достигнутую тренированность. Отдых должен повысить желание к дальнейшим занятиям. Особенно это необходимо при первых симптомах перетренированности. Отдых между тренировками не должен быть длительным, так как достигнутая работоспособность через 4—5 дней может снизиться.

Перетренированность наступает в результате неправильно спланированных и проводимых тренировок. Это приводит к нарушению функционального состояния организма: снижение координации движений, апатия, плохой сон, потеря аппетита, снижение веса, повышение потливости, снижение возбудимости симпатической нервной системы, повышение кровяного давления.

4.11. Объем и интенсивность физической нагрузки

Выполнение физических упражнений дает определенную нагрузку на организм спортсмена. Эта физическая нагрузка складывается из двух компонентов — объема и интенсивности.

Объем физической нагрузки – это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени (занятие, неделя, месяц, год). Объем выражается в конкретных единицах: в километрах (циклические упражнения), в часах (ациклические упражнения).

Интенсивность физических упражнений – это суммарное количество выполненной физической нагрузки с определенной скоростью, т.е. учитывается пройденный путь в единицу времени с определенной мощностью (силовые напряжения в единицу времени), с определенной плотностью занятий (величина времени в промежутках между отдельными упражнениями).

Объем и интенсивность довольно сложная методическая категория и в практической реализации требует обоснованной оценки при ее планировании и учете.

В тренировке гонщика большое внимание уделяется бегу и ходьбе. Для определения степени физической нагрузки в беге и ходьбе большое значение имеют кроме длины дистанции, времени и интенсивности движений условия, в которых эти упражнения проводятся. При дозировании физической нагрузки в беге надо учитывать следующие условия: протяженность дистанции, пересеченность местности, состояние грунта, направление движения, препятствия, силу и направление ветра, влажность и температуру воздуха.

Что касается передвижения на лыжах, то в его основе лежит скольжение, которое является величиной не постоянной, а переменной, зависящей от ряда объективных и субъективных причин (степени владения техникой, состояния тренированности, степени утомления, способа передвижения, профиля и характера местности, количества, качества и структуры снега, состояния лыжни, температуры и влажности воздуха, направления и силы ветра, смазки лыж, конструкции и качества инвентаря, одежды и обуви, освещения и т.п.). Следовательно, пройдя дистанцию 10 км в тяжелых метеорологических условиях с плохим скольжением, можно получить большую нагрузку, чем преодолев 15 км дистанции при отличном скольжении.

В процессе занятий техника совершенствуется, повышается тренированность, приобретаются теоретические и тактические знания и в целом накапливается опыт спортсмена. Все это приводит к тому, что некоторые из этих причин со временем теряют свою значимость. Так, например, степень владения техникой, выбор способа передвижения, состояние тренированности, смазка лыж, конструкция и качество инвентаря, одежда и обувь для мастера-лыжника не имеют такого большого значения, как для начинающего лыжника.

Такие же причины, как количество, качество и структура снега, температура и влажность воздуха, направление и сила ветра, являются постоянно действующими, и с ними во всех случаях приходится считаться вне зависимости от квалификации. Поэтому при планировании тренировки указывать время, за которое следует проходить ту или иную тренировочную дистанцию, не целесообразно, следует дозировать нагрузку временем работы с определенной интенсивностью, а километраж может быть указан как условный показатель, который в день тренировочных занятий может быть изменен.

Такой способ регулирования нагрузки позволяет тренеру и лыжнику в процессе тренировки использовать разнообразную местность и достаточно точно учитывать нагрузку независимо от погоды и условий скольжения. Дозирование нагрузки при тренировке лыжников изменением темпа и скорости очень неточно, так как и темп, и скорость в значительной мере изменяются при разных условиях скольжения и при различной силе толчков ногами (лыжами) и руками (палками).

Скорость передвижения лыжника обуславливается частотой и длиной шагов. Длина шага зависит от силы отталкивания ногами и палками, а также от условий скольжения. Снижая усилие при толчке и сокращая длительность его, лыжник уменьшает скорость движения. Соответствующим увеличением силы толчка при одних и тех же темпах движений и условиях скольжения лыжник может увеличить скорость.

Одной из задач в тренировке лыжников является установление наиболее рациональной длины шага и темпа движений. Можно изменять скорость, увеличивая длину шагов и уменьшая частоту их или уменьшая длину шагов и увеличивая их частоту. Лыжник должен выработать в процессе тренировки такую длину шагов и их частоту, чтобы обеспечить наиболее оптимальную скорость движения. В практике тренерской работы часто различную скорость напряжения при работе неверно определяют выражением «темп», «скорость», «ход». Эти выражения имеют определенное значение. «Темп» — частота шагов, т. е. количество шагов, сделанных в единицу времени. «Скорость» — путь, пройденный в единицу времени. Скорость равняется темпу, помноженному на длину шагов. Термин «ход» сейчас применяется как определение способа передвижения по равнинной местности, а не как обозначение скорости, движения. Правильнее всего обозначить деятельность лыжника степенью напряжения работающего организма — интенсивностью работы. Интенсивность деятельности организма удобнее всего определять по физиологическим показателям, и на их основании руководствоваться определенной градацией. Для установления удобной для использования в тренировке градации интенсивности необходимо исходить из главных физиологических показателей: ЧСС, потребление кислорода, кислородный долг, дыхательная вентиляция и дыхательный коэффициент.

Исследователями кафедры лыжного спорта ГЦОЛИФКа (Т. Раменская, Н. Корягин, Ю. Каюльсто и др.) установлены показатели для лыжников первого разряда:

ЧСС во время гонки находится в пределах 155—190 уд/мин, отклонения (до 35 ударов) зависят от рельефа местности, продолжительности работы и условий скольжения. На подъемах ЧСС в среднем 180—190, на спусках — 155 и на равнине — 170 уд/мин. На дистанции 10 км — 175, на 15 км — 170, на 30 км — 165 уд/мин. Различие в условиях плохого и отличного скольжения в среднем составляет 15—20 уд/мин.

Потребление кислорода во время гонок находится при подъемах в пределах 87—93, на спусках — 69—79 и на равнине — 75—82% от максимального потребления кислорода.

Кислородный долг во время гонок накапливается: на подъемах — 6, 20—7, на спусках — 4, 70—5 и на равнине — 5, 80—6. Необходимо также учесть, что на накопление кислородного долга влияют крутизна и длина подъема. С увеличением времени подъема с 1,5 до 3 мин. кислородный долг возрастает с 54—55 до 67—70% от максимального. После старта первые 2 мин. кислородный долг резко возрастает, но в дальнейшем его накопление замедляется. На финише у лыжников старших разрядов кислородный долг гораздо выше, чем у лыжников младших разрядов, в среднем он составляет 10,4 и 7,8 л.

Дыхательная вентиляция и дыхательный коэффициент в зависимости от интенсивности передвижения возрастают соответственно с 60 ± 10 л ($0,91 \pm 0,02$) до 140 ± 10 л ($1,04 \pm 0,02$).

Все эти физиологические процессы взаимно связаны, и увеличение одних показателей влечет за собой увеличение других, и это увеличение зависит от интенсивности работы. Необходимо знать, что повышение спортивной квалификации влияет на физиологические показатели; у мастеров спорта максимальное потребление кислорода достигает в среднем 5,20 л/мин, максимальный кислородный долг — 11,15 л/мин, а у спортсменов первого разряда соответственно 4,55 и 9,7 л/мин.

Разработана система оценок интенсивности работы лыжников-гонщиков. Условно выделено четыре стереотипа интенсивности. (Иногда выделяют и пятую степень интенсивности, промежуточную между сильной и предельной, — околоредельную).

Тренеру необходимо воспитать у спортсмена «чувство интенсивности». Для этого следует на первых же тренировках с небольшими перерывами для отдыха выполнять движения с различной интенсивностью. Это позволит тренирующимся лучше почувствовать разницу в деятельности организма (в частности, дыхание) при различной интенсивности работы. Следует обратить внимание тренирующихся на разницу в скорости движения. Повторять движения с разной интенсивностью следует несколько раз, ведя группу за собой, пока тренирующиеся не усвоят в достаточной мере изменения в деятельности организма (дыхание, темп движений) при резкой смене интенсивности работы.

Затем следует переходить к работе над закреплением ощущений интенсивности работы. По заданию тренера лыжник известный отрезок дистанции проходит с указанной интенсивностью. Тренер при этом следит за скоростью движения и самочувствием спортсмена.

В тесной связи с объемом и интенсивностью находится дозирование нагрузки в одном занятии. Оптимальная нагрузка имеет решающее значение для постоянного повышения работоспособности и постепенного достижения спортивной формы. При этом всегда следует учитывать объем и интенсивность предыдущего занятия и длительность отдыха, а также индивидуальные данные спортсменов. Лучше усваивать 2—3 степени интенсивности одновременно, так как при этом лыжник лучше сопоставляет деятельность организма и лучше усваивает разницу. Сначала следует закрепить ощущение «слабой», «средней» и «сильной» интенсивности работы, а затем за несколько занятий до проведения тренировок повторным методом переходить к усвоению ощущения «предельной» интенсивности. Усвоив ощущение разной интенсивности работы, лыжник, совершенствуясь и развиваясь в процессе тренировки, сохраняет эти ощущения. С расширением функциональных возможностей организма и по мере совершенствования двигательных навыков соответственно повышается деятельность организма при работе с различной интенсивностью. Самое важное — ощущение разницы в деятельности организма при различной интенсивности остается неизменным, более того, закрепляется. Одновременно с развитием ощущения степени интенсивности у лыжников воспитывается «чувство скорости». После того, как тренирующиеся достаточно твердо усвоят разные степени интенсивности работы на равнинной местности, следует закреплять это ощущение на дистанции, включающей подъемы.

Лучшим контролером усвоения ощущений интенсивностей является соревнование. Всю дистанцию соревнований лыжник проходит с «сильной» интенсивностью, отдельные участки дистанции (подъемы, обход участников, финиш) — с «предельной» интенсивностью. В процессе соревнований лыжник и тренер могут проследить за деятельностью организма и скоростью движения. Ощущение «сильной» и «предельной» интенсивности хорошо воспитывается в соревнованиях.

4.12. Методы и средства тренировки лыжника-гонщика

В тренировочном процессе лыжников используются следующие **методы тренировки**: игровой, круговой, равномерный, переменный, повторный, интервальный и соревновательный.

Игровой метод тренировки направлен на развитие координации движений, быстроты, выносливости. Этот метод оказывает общее воздействие на организм спортсмена и представляет собой занятия, которые заполнены элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, ручной мяч и др.). Этот метод используется на протяжении всего годового цикла, но более всего в подготовительном периоде.

Круговой метод тренировки направлен на развитие отдельных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, скоростная и силовая выносливость). Включает упражнения ациклического характера из тяжелой атлетики, легкой атлетики, гимнастики и др. Этот метод

используется главным образом в первом и начале второго этапа подготовительного периода.

Указанные методы тренировки лыжников являются вспомогательными. Основными методами являются равномерный, переменный, повторный, интервальный и соревновательный.

Равномерный метод тренировки заключается в выполнении передвижения без изменения интенсивности. Поскольку в условиях пересеченной местности нагрузка редко бывает одинаковой, поэтому под равномерностью понимается одинаковая интенсивность на протяжении всего занятия.

Равномерный метод тренировки используется на протяжении всего годового цикла, в подготовительном периоде — для развития общей выносливости, в начале зимы — для втягивания организма в специфическую для лыжника работу и восстановления техники после летнего перерыва. В соревновательном периоде — как средство активного отдыха после соревнований.

Переменный метод тренировки заключается в изменении интенсивности на отдельных отрезках дистанции в пределах от 50 до 100% от соревновательной скорости. Снижение и повышение интенсивности на дистанции проходит постепенно и не имеет строгого регламента. Количество отрезков и продолжительность ускорений на них могут быть определены тренером или выполняться по самочувствию самого лыжника. Цель этого метода — научить лыжника проходить всю дистанцию на соревновательной скорости. Переменный метод тренировки самый универсальный и представляет широкие возможности для тренера и лыжника, особенно при самостоятельной тренировке.

Повторный метод тренировки заключается в многократном прохождении отрезков дистанции с предельной или превышающей соревновательную скоростью, с интервалами отдыха, достаточными для относительного восстановления. Для развития скорости проходятся отрезки, не превышающие 350м при отдыхе до 10-12мин.; передвижение с предельной интенсивностью. Для развития скоростной выносливости проходятся отрезки до 800-1500м при отдыхе в пределах 5-6мин.; передвижение со скоростью на 3-5% выше соревновательной. В обоих случаях отрезки проходят до тех пор, пока скорость прохождения не упадет ниже соревновательной. Использование повторного метода для развития скорости целесообразно в конце первого и начале второго этапа подготовительного периода (бег), для развития скоростной выносливости — на всех этапах подготовительного периода (бег, передвижение на лыжах).

Интервальный метод тренировки заключается в многократном чередовании кратковременных передвижений с повышенной и сниженной интенсивностью. После нескольких циклов передвижений дается отдых для относительного восстановления (10-12мин.) и серия повторяется. Количество серий зависит от этапа подготовки и уровня тренированности лыжника.

Соревновательный метод тренировки заключается в заранее намеченном испытании с целью определения уровня подготовленности спортсменов. Данный метод применяется периодически в течение годового цикла тренировки (в конце каждого этапа подготовительного периода). Проводится контроль по общей физической и специально-физической подготовке. В конце подготовительного периода контрольная тренировка служит для отбора лыжников в соответствующие команды. Дистанции для контрольных тренировок даются немного короче или длиннее классических соревновательных дистанций. Контрольные тренировки позволяют более оперативно управлять тренировочным процессом.

Из всех вышеизложенных методов наиболее универсальными являются равномерный и переменный методы. Пользуясь только ими, варьируя интенсивность передвижения, можно обеспечить тренировочный процесс. Но для более рационального проведения тренировочных занятий, во избежание монотонности, которая действует угне-

тающе на нервную систему спортсмена, и для лучшего обеспечения адаптации энергосистемы организма спортсмена к предстоящим соревнованиям необходимо использовать в годичном цикле тренировки все указанные методы.

Средствами тренировки являются физические упражнения, которые способствуют развитию необходимых качеств и совершенствуют двигательную координацию. Каждое упражнение в зависимости от методики его проведения способствует развитию преимущественно того или иного качества. Физические упражнения в тренировке лыжника можно разделить на основные и дополнительные.

Основные упражнения включают все способы передвижения на лыжах: ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты, прыжки.

Дополнительные упражнения делятся на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Упражнения, которые служат для быстрого усвоения сложных приемов спортивной техники, называются подводящими; упражнения, которые служат для более быстрого снятия усталости и способствующие расслаблению мышц, называются отвлекающими.

Общеподготовительные упражнения содействуют общему развитию и применяются в большей или меньшей мере во всех периодах тренировки. Различные упражнения на месте и в движении могут выполняться без снарядов, со снарядами, на снарядах. Общеразвивающие упражнения по своему преимущественному воздействию можно разделить на упражнения: на силу, выносливость, быстроту, равновесие, координацию, растягивание, расслабление.

- Упражнения на силу носят динамический характер с полной амплитудой движения. Выполняются в одиночку или в паре. Выполняются с отягощением (ядро, штанга, набивные мячи, гантели и т.п.), с преодолением собственного веса (гимнастические снаряды).

- Упражнения на выносливость носят циклический характер с передвижением на большие расстояния: ходьба, бег. Используются другие виды спорта: гребля, велосипед, плавание, туризм, ориентирование.

- Упражнения на быстроту носят циклический характер с передвижением на короткие расстояния с предельной интенсивностью: бег на короткие дистанции с места и с ходу, прыжки в высоту, в длину, через опору с места и с разбега; блок в волейболе, метание тяжестей, предельно быстрые движения руками как при беге на короткие дистанции, «бой с тенью».

- Упражнения на равновесие: передвижения по ребру гимнастической скамейки, бревну, подскоки и приседания на одной ноге.

- Упражнения на координацию: все вышеупомянутые упражнения способствуют развитию координации движений.

- Упражнения на растягивание: размахивание руками и ногами с большой амплитудой (с опоры и без), пружинистые приседания (с легкими отягощениями и без).

- Упражнения на расслабление: полное расслабление рук и ног после выполненных упражнений, потряхивание расслабленных мышц.

В качестве общеразвивающих специально-подготовительных упражнений могут использоваться занятия по другим видам спорта.

- Легкая атлетика для совершенствования быстроты, выносливости, силы и ловкости.

- Спортивные игры, особенно ручной мяч и баскетбол, развивают быстроту и точность движений, ловкость, внимание, сообразительность, выносливость; способствуют укреплению нервно-мышечного аппарата, органов дыхания и повышению общей тренированности.

- Плавание хорошо развивает дыхательную систему, а также в сочетании с воздушными и солнечными ваннами является основным средством закаливания организма.
- Велосипедный спорт способствует развитию быстроты, выносливости, силы мышц ног, а также воспитанию волевых качеств.
- Гребля развивает силу мышц рук и спины, а также дыхательный аппарат. Спортивная гимнастика укрепляет двигательный аппарат и особенно способствует повышению силы, гибкости, общей координации, а также смелости и решительности.

Специально-подготовительные упражнения способствуют развитию у лыжника специальных качеств или освоению движений, которые могут помочь овладеть различной техникой передвижения на лыжах.

Специальные упражнения должны подбираться так, чтобы они облегчали выполнение двигательного навыка различных способов передвижения на лыжах, как по двигательной структуре, так и по характеру нервно-мышечных усилий.

Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие силы мышц ног, рук и туловища. Выполняются они с использованием силы собственного тела, инерции, отягощений и внешнего сопротивления.

Упражнения для развития отдельных групп мышц, которые выполняют главную функцию при передвижении на лыжах, могут быть ациклического и циклического характера. К этой группе относятся также различные специально-подготовительные упражнения с амортизаторами. К специально-подготовительным упражнениям относятся и имитационные упражнения. Имитационные упражнения решают две главные задачи: способствуют развитию отдельных групп мышц, несущих основную работу при передвижении на лыжах, и быстрейшему овладению или совершенствованию спортивной техники.

Имитационные упражнения следует начинать с подводящих упражнений: создание представления о правильном выпаде и его длине, правильная смена ног, перенос тяжести тела из крайне заднего в крайне переднее положение, выполнение движения в целом на месте, отталкивание ног на месте, шаговая имитация, шаговая имитация с палками в подъем, прыжковая имитация. Когда эти подводящие упражнения освоены, движение полностью разучивается на равнине и в подъем в сочетании с кроссовым бегом.

Лыжероллеры обеспечивают специфическую для лыжника физическую нагрузку, хорошо развивают мышцы и дают возможность имитировать ходы, подъемы, спуски и даже повороты.

Специально-подготовительные упражнения применяются во втором и третьем этапах подготовительного периода тренировки при планировании тренировочного процесса по основной периодизации. По отдельным специально-подготовительным упражнениям могут проводиться соревнования в летний период.

Главным средством тренировки является передвижение на лыжах различными способами и с различной интенсивностью. Для развития функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения наиболее эффективной является работа, выполняемая с ЧСС 140-160 уд/мин. Потребление кислорода, возрастая с увеличением пульсовой интенсивности работы, достигает наибольшего прироста при повышении ЧСС от 140 до 160 уд/мин. При передвижении на лыжах с более высокой интенсивностью создаются благоприятные условия для повышения возможности организма спортсмена работать в анаэробных условиях.

Для укрепления двигательного аппарата, поддержания на достаточно высоком уровне силы, быстроты и гибкости, совершенствования координации движений используют также общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Среди средств тренировки соревновательного периода особое место занимает кроссовый бег. С его помощью можно поддерживать общую и дальше развивать скоростную выносливость. В перерывах между соревнованиями кроссовый бег используют для активного отдыха занимающихся.

В соревновательном периоде большое внимание нужно обращать на совершенствование у детей ощущения темпа, быстроты движений, их амплитуды, степени и сочетания напряжения, расслабления и растягивания мышц. Умение различать малый диапазон амплитуд движений и степень напряжения мышц при чередовании фаз движения, ощущение силы и длительности отталкивания, длины и частоты шагов позволяют юным спортсменам совершенствовать технику движений.

Вместе с совершенствованием техники лыжных ходов и их сочетаний необходимо знакомить юных лыжников с тактикой применения лыжных ходов на дистанции. На занятиях следует создавать различные условия для обучения тактическому применению лыжных ходов. Одна из главных сторон тактической подготовки — распределение сил на соревновательной дистанции. Необходимо познакомить занимающихся с возможными вариантами распределения сил на дистанции. Решение любой тактической задачи приведет к успеху лишь в том случае, если юный спортсмен не раз опробовал эти приемы на занятиях.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Наряду с планированием процесса подготовки в лыжных гонках 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.

По окончании каждого этапа подготовки обучающиеся проходят промежуточную аттестацию (сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для перевода и зачисления).

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

Цель промежуточной аттестации.

Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемому результатом учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся спортивной школы;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику учебных программ.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» и приказом директора ежегодно. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части школы.

5.1. Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для отделения лыжные гонки

Контрольные упражнения	бег 30 м (не более, сек)		бег 60/100 м (не более, сек)		прыжок в длину с места (не менее, см)		метание теннисного мяча с места (не менее м)		бег 800/1000м (не более мин.)		Лыжи классич.стиль 3/5км (не более мин.)		Лыжи классич.стиль 5/10км (не более мин.)		Лыжи свобод.стиль 3/5км (не более мин.)		Лыжи свобод.стиль 5/10км (не более мин.)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
НП-1	5,8	6,0			150	140	18	14										
НП-2	5,6	5,8			160	155	20	16			30.00	22.00	без учета времени				без учета времени	
НП-3	5,4	5,6			170	159	22	18			26.00	18.00			25.00	17.00		
УТ-1			15,3	10,8	180	163			3.45	3.35	21.00	15.20	44.00	24.00	20.00	14.30	42.00	23.30
УТ-2			15,1	10,6	190	167			3.40	3.25	19.00	13.50	40.30	22.00	18.00	13.00	39.00	21.00
УТ-3			14,8	10,4	202	175			3.35	3.15	17.30	12.10	37.20	20.30	17.00	11.20	35.00	19.20
УТ-4			14,4	10,2	214	183			3.25	3.00	16.40	11.10	35.00	19.00	16.10	10.30	33.00	18.10
УТ-5			14,0	10,0	226	190			3.15	2.50	16.00	10.50	33.10	18.00	15.10	10.00	31.30	17.30

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 флажок.

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

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

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: 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 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.

3. Бег 800 (1000) м.

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

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

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

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

4. Метание теннисного мяча.

Метание теннисного мяча на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке.

Оборудование: Рулетка для измерения дальности метания.

Описание теста: Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Результат: Участнику предоставляется право выполнить два броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

5. Классический ход.

Проводится на подготовленной дистанции.

Оборудование: Секундомер. Дистанция 2, 3, 5 км.

Описание теста: Старт отдельный через 30 секунд, либо общий. По команде стартера испытуемые начинают движение. Стиль передвижения строго классический (согласно правил проведения соревнований по лыжным гонкам).

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол.

6. Коньковый ход.

Проводится на подготовленной дистанции.

Оборудование: Секундомер. Дистанция 2, 3, 5 км.

Описание теста: Старт отдельный через 30 секунд, либо общий. По команде стартера испытуемые начинают движение. Стиль передвижения коньковый (согласно правил проведения соревнований по лыжным гонкам).

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол.

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

5.3. Критерии оценки результатов приема контрольно-переводных нормативов

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

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

Для выполнения зачетных требований обучающемуся необходимо набрать:

- в группах начальной подготовки – 10 баллов;
- в тренировочных группах – 14 баллов;

5.4. Оценка, формирование и анализ результатов

Оценка промежуточной аттестации обучающихся определяет:

1. Достижения ребёнка относительно требований Программы.
2. Полноту выполнения Программы.
3. Обоснованность перевода обучающихся на следующий год или этап обучения.

Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов.

Результаты анализируются по следующим параметрам:

1. Степень освоения программ:
 - количество обучающихся (%), освоивших программу;
 - количество обучающихся (%), не освоивших программу.

2. Перевод на следующий год или этап обучения:
- количество обучающихся (%) – переводных;
 - количество обучающихся (%) – не переводных.

5.5. 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 лыжные гонки;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.
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 лыжные гонки;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

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

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития лыжных гонок;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.
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 лыжными

гонками;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;
- 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 лыжным гонкам.

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 лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

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

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 Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от «21» ноября 2008 г. № 48).
4	Положение о порядке зачисления и переводе учащихся ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» (утверждено приказом ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» от 30.07.2014 № 149).
5	Положение о порядке приема на обучение в ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утверждено приказом ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» от 29.07.2014 г. № 142).
6	Положение о резервном составе ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» (утверждено приказом ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» от 29.07.2014 г. № 146).
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	Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 01 апреля 2003 г.).
9	Типовое положение об образованном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 №504).
10	Устав ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» от 24.10.2013 г.
11	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).
12	Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
13	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
14	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111, зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28765).

Лыжные гонки.

15	Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000г.
16	Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
17	Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное.- М.: ФиС, 2004.
18	Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
19	Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника. – Учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2004.
20	Кальюсто Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов. - Тарту: Талга, 2003.
21	Евстратов В.Д., Виролайнен П. М., Чукардин Г. Б. Коньковый ход - но не только. - М.: Флинта, 2005
22	Кондратов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика.- М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004
23	Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П.В.Квашук и др. – М.:Советский спорт, 2003г
24	Шликенридер П. Лыжный спорт. – Мурманск: Тулома, 2008

Педагогика, психология.

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

Спортивная медицина, питание, гигиена.

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

Общие вопросы физической культуры и спортивной тренировки.

34	Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.
35	Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.

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

Общая физическая подготовка.

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

6.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1	Министерство спорта Российской Федерации	www.minsport.gov.ru
2	Олимпийский комитет России	www.olympic.ru
3	Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области	www.minsport.midural.ru
4	Министерство общего и профессионального образования Свердловской области	www.minobraz.ru

5	ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист»	www.aist-tramplin.ru
6	Федерация лыжных гонок России	www.flgr.ru
7	Федерация лыжных гонок Свердловской области	www.flgso.ru
8	Журнал «Лыжный спорт»	www.skisport.ru
9	Циклические виды спорта	www.ski66.ru
10	Международная федерация лыжных видов спорта	www.fis-ski.com/cross-country/
11	Спорт и здоровье	www.sportizdorove.ru
12	Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"	www.lib.sportedu.ru
13	Теория и методика физического воспитания и спорта	www.fizkulturaisport.ru
14	Теория физического воспитания	www.ns-sport.ru

7. ПРИЛОЖЕНИЯ.

Приложение 1. Инструкции по технике безопасности

Перечень инструкций по технике безопасности для обучающихся отделения лыжных гонок ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист».

№ п/п	Наименование инструкции	№ инструкции
1	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий	ИТБ-090-2013
2	Инструкция по технике безопасности для учащихся отделения лыжных гонок.	ИТБ-092-2013
3	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по спортивным играм.	ИТБ-095-2013
4	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий на батуте.	ИТБ-096-2013
5	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий в тренажерном зале.	ИТБ-097-2013
6	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении спортивных соревнований.	ИТБ-098-2013
7	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении поездок.	ИТБ-099-2013
8	Инструкция по пожарной безопасности для учащихся.	ИТБ-100-2013
9	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике.	ИТБ-101-2013
10	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по плаванию.	ИТБ-102-2013
11	Инструкция по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера	ИОТ-104-2013
12	Инструкция по мерам безопасности учащихся в помещениях, на улице, в толпе	ИТБ-44-2013
13	Инструкция по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях	ИОТ-41-2013

Инструкция № 90

по технике безопасности для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий ИТБ - 090- 2013.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий.

1.2. К учебно-тренировочным занятиям допускаются учащиеся 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 учебно-тренировочных занятиях учащиеся 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
- ✓ требования инструкций по технике безопасности;
- ✓ расписание учебных занятий;
- ✓ требования по обеспечению пожарной безопасности;
- ✓ правила личной гигиены;
- ✓ В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви, в случае обнаружения дефектов снаряжения сообщить тренеру.

метров

- ✓ Знать границы полигона занятий
- ✓ Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30

- ✓ 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 учебно-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 учебно-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 учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2. ТРЕБОВАНИЯ 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 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 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, недомогании немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. ТРЕБОВАНИЯ 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 № 91 по технике безопасности для учащихся отделения лыжных гонок ИТБ - 091- 2013.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети 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 лыжным гонкам.

1.2. На занятиях учащиеся должны:

- ✓ 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
- ✓ требования инструкций по технике безопасности;
- ✓ расписание учебных занятий;
- ✓ требования по обеспечению пожарной безопасности;
- ✓ правила личной гигиены;
- ✓ В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви, в случае обнаружения дефектов снаряжения сообщить тренеру.

1.2. Знать границы полигона занятий

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

1.2. 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 учебно-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 наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.4. Входить в помещения, на открытые спортивные площадки для учебно-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 учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2.ТРЕБОВАНИЯ 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.

✓ проверить исправность инвентаря, ботинок, лыж, креплений, в случае обнаружения дефектов снаряжения сообщить тренеру-преподавателю.

3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

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

3.2. Внимательно слушать и выполнять задания тренера.

- 3.3. Знать границы полигона занятий.
- 3.4. Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров.
- 3.5. В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви.
- 3.6. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.7. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы, во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.8. Переносить лыжи и палки только в вертикальном положении.
- 3.9. Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения.
- 3.10. Во избежание потертостей ног не пользоваться тесной или слишком свободной обувью.
- 3.11. Запрещается:
 - ✓ приступать к началу занятий в отсутствии тренера-преподавателя;
 - ✓ приступать к занятиям в отсутствии справки о состоянии здоровья;
 - ✓ находиться на учебно-тренировочных занятиях без спортивной формы;
 - ✓ нарушать дисциплину;
 - ✓ самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера- преподавателя;
 - ✓ использовать инвентарь не по назначению.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При поломке или при обнаружении каких-либо неисправностей лыжного инвентаря немедленно прекратить его использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы, недомогании, признаках обморожения немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. ТРЕБОВАНИЯ 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 № 95 по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по спортивным играм ИТБ – 095 – 2013.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении занятий по спортивным играм.
- 1.2. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.3. На учебно-тренировочных занятиях необходимо выполнять:
 - ✓ требования инструкций по технике безопасности;
 - ✓ режим учебных 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 учебно-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 учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2. ТРЕБОВАНИЯ 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 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, недомогании немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. ТРЕБОВАНИЯ 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 № 96

по технике безопасности для учащихся при проведении занятий на батуте.

ИТБ – 096 – 2013.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении занятий батуте.

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

1.3. На занятиях учащиеся должны:

✓ 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

✓ Требования инструкций по технике безопасности;

✓ Расписание учебных занятий;

✓ Требования по обеспечению пожарной безопасности;

✓ Правила личной гигиены;

Запрещается:

✓ Приступать к началу занятий в отсутствие тренера-преподавателя

✓ Приступать к занятиям в отсутствие справки о состоянии здоровья

✓ Находиться на учебно-тренировочных занятиях без спортивной формы

- ✓ Нарушать дисциплину
- ✓ Самостоятельно покидать занятия без предупреждения 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 учебно-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 учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2. ТРЕБОВАНИЯ 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 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 учащимися.

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, недомогания немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. ТРЕБОВАНИЯ 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 № 97

по технике безопасности для учащихся при проведении занятий в тренажерном зале ИТБ – 097 – 2013.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

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

1.2. К занятиям допускаются занимающиеся спортом воспитанники, 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 воспитанников 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. Учащиеся 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 учебно-тренировочные занятия без уважительной причины, об отсутствии заранее предупреждать тренера-преподавателя.
- 1.10. О каждом несчастном случае учащийся, немедленно сообщает тренеру-преподавателю.
- 1.11. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2. ТРЕБОВАНИЯ 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, соответствующую виду спорта, сезону и погоде.
- 2.8. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.9. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ 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, непрочных 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 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 № 98 по технике безопасности для учащихся при проведении спортивных соревнований ИТБ – 098 – 2013.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении спортивных соревнований.
- 1.2. К соревнованиям допускаются учащиеся, 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 их проведения.
- 1.5. Соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнования, 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 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 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 игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 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 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 № 99 по технике безопасности для учащихся при проведении поездок ИТБ – 099 – 2013.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, пользующихся автобусными перевозками, организуемыми ГБОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист».

- 1.2. К поездкам допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 1.3. Учащиеся обязаны выполнять требования тренера-преподавателя, либо специально назначенного старшего по соблюдению порядка и правил проезда в автобусе.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОЕЗДКИ И ВО ВРЕМЯ ПОСАДКИ.

- 2.1. Перед началом поездки учащиеся 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 БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ.

- 3.1. Во время поездки учащиеся обязаны соблюдать дисциплину и порядок. О 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 учащиеся должны соблюдать спокойствие, без паники выполнять все указания сопровождающих лиц.

5. ТРЕБОВАНИЯ 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 учащиеся, 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 № 100 по пожарной безопасности для учащихся ИТБ – 100 – 2013.

1. Настоящая инструкция предназначена для соблюдения учащимися правил пожарной безопасности.
2. К учебно-тренировочным занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по правилам пожарной безопасности.
3. Запрещается приносить на учебно-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 учащимся по возможности оказывать помощь тренерам-преподавателям в организации эвакуации младших воспитанников.
8. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

Инструкция № 101
по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике.
ИТБ – 101 – 2013.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении занятий по гимнастике.
- 1.2. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.3. На учебно-тренировочных занятиях необходимо выполнять:
 - ✓ требования инструкций по технике безопасности;
 - ✓ режим учебных занятий;
 - ✓ требования по обеспечению пожарной безопасности;
 - ✓ правила личной гигиены;
 - ✓ указания 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 учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2. ТРЕБОВАНИЯ 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 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 учащимися.
- 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 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 № 102 по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по плаванию. ИТБ – 102 – 2013.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении занятий по плаванию.
- 1.2. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.3. На учебно-тренировочных занятиях необходимо выполнять:
 - требования инструкций по технике безопасности;
 - режим учебных занятий;
 - правила личной гигиены;
 - указания 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 учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2. ТРЕБОВАНИЯ 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 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:
 - входить 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 не обследованном 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 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 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 № 41
по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях.
ИОТ - 41 – 2013.

Первая доврачебная помощь.

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. Для оказания квалифицированной медицинской помощи, пострадавший отправляется в ближайшее лечебное учреждение.

Телефон единая служба спасения – **01**.

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.

**Оказание первой помощи при ранениях, кровотечениях, переломах, ушибах,
вывихах, растяжениях связок.**

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. 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.

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 комок ваты, прибинтовать к туловищу руку, согнутую в локте под прямым углом, подвесить руку к шее косынкой или бинтом.

При переломе ребер, необходимо туго забинтовать грудь или стянуть её полотенцем во время выдоха.

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.

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.

6. Первая помощь при растяжении связок.

При растяжениях связок, производят тугое бинтование, применяют «холод» на поврежденный сустав, создают покой поврежденной конечности.

Оказание первой помощи при ожогах, отморожениях, поражениях электрическим током, при тепловом и солнечном ударе, при утоплении.

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).

2. Первая помощь при отморожениях.

Повреждение тканей, в результате воздействия низкой температуры называется отморожением. Первая помощь заключается в немедленном согревании пострадавшего, особенно отмороженной части тела, восстановлении в ней кровообращения. Наиболее эффективно и безопасно это достигается, если отмороженную конечность поместить в теплую ванну с температурой воды 20 С. За 20-30 минут температуру воды постепенно увеличивают до 40 С. После ванны (согревания) поврежденные участки необходимо высушить (протереть), закрыть стерильной повязкой и тепло укрыть. Нельзя смазывать их жиром и мазями. Отмороженные участки тела нельзя растирать снегом, так как при этом усиливается охлаждение, а льдинки ранят кожу, что способствует инфицированию (заражению) зоны отморожения. Нельзя растирать отмороженные места также варежкой, сушонкой, носовым платком. Можно производить массаж чистыми руками, начиная от периферии к туловищу. При отморожении ограниченных участков тела (нос, уши) их можно согревать с помощью тепла рук. Большое значение при оказании первой помощи имеют мероприятия по общему согреванию пострадавшего. Ему дают горячий кофе, чай, молоко. В зависимости от глубины поражения тканей, различают степени отморожений: легкую (1 степень), средней тяжести (2 степень), тяжелую (3 степень) и крайне тяжелую (4 степень). Если еще не наступили изменения в тканях, то отмороженные участки протирают спиртом, одеколоном и осторожно растирают ватным тампоном или вымытыми сухими руками до покраснения кожи. В тех случаях, когда у пострадавшего имеются изменения в тканях, характерные для 2,3 и 4 степеней отморожения, поврежденные участки протирают спиртом и накладывают стерильную повязку.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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, выльется 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 действует, поскольку разжевывание и раздавливание высвобождает содержащиеся в клетках листа натуральные слизистые вещества, позволяя противовоспалительным субстанциям проникать в кожу на месте укуса.

Инструкция № 44 по мерам безопасности учащихся в помещениях, на улице, в толпе. ИТБ – 44 – 2013.

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

Если ждать не возможно:

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.

Приложение 2. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта "Лыжные гонки"
(утверждено приказом Минспорттуризма Российской Федерации от 11 мая 2011 г. N 402)

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

Спортивное звание МСМК присваивается с 19 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивные дисциплины	Пол, возраст	Занять место
1	2	3	4
Олимпийские игры	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины	1-8
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-6
Чемпионат мира	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины	1-7
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-5
	Лыжероллеры кроме командной гонки, эстафеты	Мужчины, женщины	1-3
	Лыжероллеры (Командная гонка, эстафета)	Мужчины, женщины	1
Кубок мира (этапы)	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины	1-6
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-3
	Лыжероллеры кроме командной гонки, эстафеты	Мужчины, женщины	1
Чемпионат Европы	Лыжероллеры кроме командной гонки, эстафеты	Мужчины, женщины	1
Первенство мира	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юниоры, юниорки (21-23 года)	1-2
	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1
	Особые условия	Юниорам и юниоркам необходимо выполнить требование дважды в одном спортивном сезоне	
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины	1
Общие особые условия	В лыжероллерах (во всех спортивных дисциплинах) за результаты показанные на первенстве мира МСМК не присваивается		

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

Статус спортивных соревнований	Спортивные дисциплины	Пол, возраст	Занять место		Количество участников в виде программы
			МС	КМС	МС
1	2	3	4	5	6
Первенство мира	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юниоры, юниорки (21-23 года)	3-20		
	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-15		
	Эстафета	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-3		
Чемпионат России	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины	1-40	41-60	
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-6	7-12	
	Лыжероллеры - персьют, Лыжероллеры - раздельный старт, Лыжероллеры - масстарт	Мужчины, женщины	1-10	11-20	
	Лыжероллеры спринт	Мужчины, женщины	1-6	7-15	
	Лыжероллеры - командная гонка, лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3, лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 10 км), лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 6 км)	Мужчины, женщины	1		
Первенство России	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юниоры, юниорки (21-23 года)	1-10	11-20	
	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-4	5-12	
	Эстафета, командный спринт	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1	2-3	
	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юноши, девушки (17-18 лет)	1	2-10	
	Эстафета	Юноши, девушки (17-18 лет)		1-3	
	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юноши, девушки (15-16 лет)		1-3	

	Лыжероллеры - персьют, Лыжероллеры - раздельный старт, Лыжероллеры - масстарт	Юниоры, юниорки (19-20 лет)		1-6	
	Лыжероллеры спринт	Юниоры, юниорки (19-20 лет)		1-3	
Кубок России (финал)	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины	1-30	31-50	
	Командный спринт	Мужчины, женщины	1-5	6-10	
	Лыжероллеры - персьют, Лыжероллеры - раздельный старт, Лыжероллеры - масстарт	Мужчины, женщины	1-8	9-16	
	Лыжероллеры спринт	Мужчины, женщины	1-5	6-10	
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины	1-30	31-50	60
			1-20	21-40	40
			1-15	16-30	30
			1-10	11-20	15
			1-6	7-12	10
	Юноши, девушки (17-18 лет)		1-8		
Чемпионаты федеральных округов Российской Федерации, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт- Петербурга	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины	1-10	11-20	18
			1-8	9-16	15
			1-5	6-10	10
Первенства федеральных округов Российской Федерации, первенство г. Москвы	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юноши, девушки (17-18 лет)		1-6	
Чемпионаты субъектов Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт- Петербурга), занявших в командном зачете среди субъектов Российской Федерации отдельно среди мужчин и женщин в	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины			

предыдущем году места:					
1-6				1-15	
7-10				1-10	
11-15				1-6	
16-20				1-3	
Общие особые условия	<p>1. МС и КМС считается выполненным при условии проведения спортивных соревнований на гомологированных лыжных трассах, утвержденных общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта "лыжные гонки".</p> <p>2. На всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, на чемпионатах федеральных округов Российской Федерации, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, на чемпионатах субъектов Российской Федерации для присвоения, соответственно, МС и КМС должны закончить дистанцию не менее 30 спортсменов.</p> <p>3. МС и КМС присваивается при наличии в главной судейской коллегии не менее 3-х спортивных судей всероссийской категории и отчета технического делегата, назначенного общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта "лыжные гонки".</p> <p>4. Для лыжероллеров трасса должна:</p> <p>4.1. Соответствовать правилам соревнований по виду спорта "лыжные гонки" (пункт № 65).</p> <p>4.2. Длина измеряться мерным измерительным прибором.</p> <p>4.3. Стартовая прямая должна находиться на горизонтальной поверхности или иметь угол подъема не более 5%.</p> <p>4.4. Минимальное расстояние между осями колес должно составлять 53 см и диаметр каждого колеса не должен превышать 100 мм.</p> <p>4.5. Лыжероллерную трассу принимает технический делегат, назначенный комитетом по лыжероллерам общероссийской спортивной федерации в соответствии с правилами соревнований по виду спорта "лыжные гонки".</p> <p>5. В лыжероллерах (во всех дисциплинах) за результаты, показанные на:</p> <p>всероссийских спортивных соревнованиях включенных в ЕКП,</p> <p>на чемпионатах и первенствах федеральных округов Российской Федерации, чемпионатах и первенствах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга,</p> <p>чемпионатах субъектов Российской Федерации</p> <p>МС и КМС не присваиваются.</p> <p>6. Для участия в спортивных соревнованиях, указанное кол-во лет спортсмену должно исполниться в сезон (с 1 июля по 30 июня) проведения соревнований.</p>				

Нормы и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов

№ п/п	Группа спортивных дисциплин	Дистанция	Единицы измерения	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды						
				I		II		III		I		II		III		
				м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю	д	ю	д	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	Свободный стиль	Спринт	0.8 км	мин.сек		02:36,00		02:53,89		03:16,24		03:43,88		04:17,76		04:58,35
			1 км	мин.сек	02:55,10	03:17,56	03:15,65	03:40,28	03:41,95	04:08,53	04:12,89	04:43,52	04:52,12	05:26,40	05:35,78	06:17,81
			1.2 км	мин.сек	03:32,23	04:00,00	03:56,49	04:27,05	04:29,23	05:01,37	05:06,83	05:43,84	5,54,13	06:35,84	06:46,27	07:38,18
			1.4 км	мин.сек	04:10,04		04:38,38		05:17,00		06:00,00		06:56,87		07:58,26	
		3 км	мин.сек	08:54,9	10:04,0	09:58,4	11:14,8	11:18,2	12:43,4	12:57,5	14:33,9	14:59,7	16:50,5	17:25,6	19:35,4	
		5 км	мин.сек	15:05,4	17:03,4	16:54,8	19:05,4	19:12,7	21:39,0	22:05,4	24:51,6	25:38,9	28:51,2	29:56,2	33:42,9	
		7.5 км	мин.сек	23:00,9	26:02,4	25:50,5	29:12,6	29:25,7	33:12,9	33:56,8	38:16,1	39:34,6	44:36,2	46:24,8	52:23,3	
		10 км	час.мин.сек	31:07,4	35:15,2	35:00,9	39:37,0	39:57,6	45:09,4	46:13,5	52:11,0	54:04,9	1:01:02,9	1:03:41,9	1:12:02,3	
		15 км	час.мин.сек	47:46,5	54:12,5	53:54,6	1:01:06,6	1:01:45,3	1:09:55,8	1:11:46,8		1:24:29,1		1:40:14,9		
		20 км	час.мин.сек	1:04:51,9	1:13:41,6	1:13:21,8	1:23:16,9	1:24:17,5	1:35:36,4							
		30 км	час.мин.сек	1:39:54,3	1:53:43,1	1:53:23,7	2:08:59,8	2:10:52,8	2:28:48,4							
		50 км	час.мин.сек	2:51:54,9	3:16:08,3	3:15:59,3	3:43:32,2	3:47:30,6	4:19:26,9							
70 км	час.мин.сек	4:05:11,9		4:40:16,3		5:26:28,6										
2	Классический стиль	Спринт	0.8 км	мин.сек		02:42,60		03:00,00		03:20,45		03:45,78		04:16,34		04:52,11
			1 км	мин.сек	03:01,56	03:25,95	03:20,12	03:47,47	03:43,15	04:13,83	04:13,32	04:45,95	04:48,09	05:24,65	05:29,78	06:09,93
			1.2 км	мин.сек	03:40,12	4:09,71	04:02,55	04:35,78	04:30,44	05:07,80	05:06,83	05:46,73	05:49,27	06:33,72	06:39,85	07:28,60
			1.4 км	мин.сек	04:19,11		04:45,66		05:18,57		06:01,63		06:51,29		07:50,79	

		3 км	мин.сек	09:14,0	10:33,6	10:14,7	11:41,6	11:30,0	13:05,6	13:02,6	14:48,7	14:54,9	16:53,8	17:07,2	19:21,9	
		5 км	мин.сек	15:41,1	17:59,6	17:26,5	19:58,2	19:37,7	22:25,6	22:20,2	25:27,8	25:38,5	29:10,6	29:34,3	33:37,0	
		7.5 км	мин.сек	24:01,1	27:38,4	26:46,2	30:45,6	30:13,0	34:39,5	34:30,5	39:30,7	39:47,6	45:30,1	46:08,1	52:44,7	
		10 км	час.мин.сек	32:35,9	37:37,0	36:24,5	41:57,6	41:12,0	47:25,0	47:12,3	54:15,3	54:39,1	1:02:45,9	1:03:39,9	1:13:09,4	
		15 км	час.мин.сек	50:20,2	58:20,8	56:24,7	1:05:20,3	1:04:06,9	1:14:12,1	1:13:51,8		1:26:05,9		1:41:08,4		
		20 км	час.мин.сек	1:08:39,2	1:19:51,5	1:17:09,1	1:29:42,8	1:27:59,9	1:42:17,9							
		30 км	час.мин.сек	1:46:27,0	2:04:28,3	2:00:07,7	2:20:30,5	2:17:45,2	2:41:13,0							
		50 км	час.мин.сек	3:04:40,5	3:37:19,2	3:29:30,5	4:06:50,0	4:01:53,5	4:45:29,1							
		70 км	час.мин.сек	4:24:39,8		5:01:12,7		5:49:13,4								
3	Персьют	5 км + 5 км	мин.сек	31:55,5	36:15,8	35:37,9	40:30,7	40:25,8	45:42,6	46:23,5		54:21,3		1:03:51,1		
		7.5 км + 7.5 км	час.мин.сек	48:28,3	55:14,2	54:17,9	1:01:53,9	1:02:15,2	1:10:15,2	1:12:00,7		1:23:58,0		1:40:33,4		
		10 км + 10 км	час.мин.сек	1:05:29,1		1:13:39,6		1:24:42,1								
		15 км + 15 км	час.мин.сек	1:40:34,0		1:53:16,7		2:11:40,3								
<i>Условия выполнения норм</i>		Нормы I, II, III спортивных разрядов выполняются на соревнованиях статуса субъекта Российской Федерации и муниципального статуса, юношеские спортивные разряды - на соревнованиях спортивных организаций, имеющих право присваивать I-й и другие массовые спортивные разряды														
№ п/п	Группа спортивных дисциплин	Дистанция	Единицы измерения	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды						
				I		II		III		I		II		III		
				м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю	д	ю	д	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
4	Лыжероллеры-спринт	0.150 км	мин.сек	00:18,39	00:22,28	00:19,67	00:23,58	00:21,17	00:25,04	00:23,02	00:26,69					
		0.200 км	мин.сек	00:24,41	00:29,55	00:26,11	00:31,33	00:28,09	00:33,39	00:30,52	00:35,61					
		0.800 км	мин.сек	01:32,69	01:47,67	01:38,81	01:56,09	01:45,88	02:04,71	01:54,43	02:16,89					

		1 км	мин.сек	01:58,07	02:17,63	02:06,02	02:27,23	02:15,23	02:39,87	02:26,40	02:55,78				
5	Лыжеролле ры-персьют (пролог+гонка преследования); Лыжеролле ры-раздельный старт	4 км	мин.сек	08:01,4	09:23,4	08:38,5	10:08,0	09:21,4	11:00,0	10:09,8	11:59,0				
		6 км	мин.сек	12:14,9	14:23,2	13:12,7	15:33,1	14:19,6	16:54,5	15:35,3	18:27,6				
		8 км	мин.сек	16:43,0	19:39,4	18:03,8	21:17,5	19:37,8	23:12,3	21:24,7	25:24,1				
		10 км	мин.сек	21:20,0	24:59,0	23:05,6	27:06,0	25:08,8	29:34,9	27:29,3	32:26,7				
		15 км	мин.сек	32:49,0	38:42,3	35:35,8	42:06,1	38:51,4	46:06,5	42:35,8	50:45,7				
		20 км	час.мин.сек	45:00,1	53:23,6	48:55,9	58:15,3	53:33,9	01:04:01,7	58:54,8					
		25 км	час.мин.сек	57:56,1		01:03:09,6		01:09:21,1							
6	Лыжеролле ры-масс-старт	15 км	мин.сек		36:40,0		39:04,8		41:47,9		44:46,2				
		20 км	мин.сек	43:10,1	50:47,1	46:46,2	54:15,7	50:59,0	58:12,2	55:48,4					
		25 км	час.мин.сек	55:06,0	01:04:54,0	58:57,6	01:09:27,4	01:04:19,2	01:14:37,8						
		30 км	час.мин.сек	1:07:30,2	1:19:41,8	1:12:20,3	1:25:25,6	1:19:04,6	1:31:57,7						
<i>Условия выполнения норм</i>		<p>1. Для выполнения норм I, II, III спортивных разрядов и I юношеского спортивного разряда трасса соревнований должна соответствовать правилам соревнований по виду спорта "лыжные гонки" (пункт № 65), длина замерена мерным измерительным прибором.</p> <p>2. Минимальное расстояние между осями колес составляет 53 см. Диаметр каждого колеса не должен превышать 100 мм. Стартовая прямая должна быть на горизонтальной поверхности или иметь угол подъема не более 5%.</p> <p>3. Нормы для присвоения I, II, III спортивных разрядов считаются выполненными при условии использования электронного оборудования.</p>													

Приложение 3. Минимальные температурные нормы для проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам.

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