


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

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

Согласовано  
на заседании педагогического  
совета 26 августа 2016 г.

Утверждаю:  
И.о.директора ГАУ ДО СО  
«СДЮСШОР «Аист»,  
главный инженер  
 М.С. Деминов  
Приказ от 26.08.2016г. № 148



# **Лыжные гонки**

## **программа спортивной подготовки**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки  
по виду спорта лыжные гонки**

(утвержден приказом Минспорта России от 14.03.2013 N 111,  
зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28765)

**срок реализации программы 4 года**

Программа составлена:  
Паньшина Ю.Ю.  
старший инструктор-методист  
ГАУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист»;  
Паньшин А.Г.  
старший тренер-преподаватель  
ГАУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист»

г. Нижний Тагил  
2016 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	4
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.	5
2.1.	Особенности формирования групп и определения тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки.	5
2.2.	Организация тренировочного процесса.	8
	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.	8
	Учебный план тренировочных занятий на учебный год ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» лыжные гонки на 52 недели	9
2.3.	Требования к условиям реализации Программы.	10
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.	12
3.1.	Организационно-методические указания для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.	12
	Тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.	13
	Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата	14
	Методические принципы спортивной подготовки	15
	Планирование годичного цикла подготовки	15
3.2.	Техническая подготовка	17
3.3.	Теоретическая подготовка.	17
3.4.	Тактическая подготовка.	19
3.5.	Психологическая подготовка.	20
3.6.	Восстановительные средства и мероприятия.	22
3.7.	Инструкторская и судейская практика.	26
3.8.	Антидопинговые мероприятия.	27

4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.	27
4.1.	Контрольные упражнения общей физической и специальной физической подготовки	28
4.2.	Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов.	29
4.3.	Критерии оценки результатов приема контрольно-переводных нормативов.	30
4.4.	Оценка, формирование и анализ результатов.	30
4.5.	Комплексный контроль подготовленности.	30
4.6.	Требования к результатам реализации Программы.	32
4.7.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки	32
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.	33
5.1.	Список литературы.	33
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.	35
6.	ПРИЛОЖЕНИЯ.	37
	Приложение 1. Инструкции по технике безопасности.	37
	Приложение 2. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Лыжные гонки".	66
	Приложение 3. Минимальные температурные нормы для проведения тренировочных занятий по лыжным гонкам.	69

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111), примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства 2004 года и учитывает требования Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года (письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях лыжными гонками.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основной задачей реализации Программы является привлечение к специализированной спортивной деятельности оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Свердловской области и России.

Программа рассчитана на следующие этапы спортивной подготовки:

1. Этап совершенствования спортивного мастерства;
2. Этап высшего спортивного мастерства.

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

Система спортивного отбора включает:

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

В процессе многолетней спортивной подготовки решаются следующие задачи:

- 1) на этапе 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.
- 2) 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.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных и спортивных мероприятий.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Нормативная часть программы содержит следующие основные требования:

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

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

#### **Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки**

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	16
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	19

Таблица 2

Этап подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Максим. количественный состав группы (человек)	Максим. объем тренировочной нагрузки в неделю (акад.часы)	Продолжит. трен. занятия, (акад.час)	Годовая нагрузка (акад.час)
ССМ 1,2 г.о.	7	14	28	3-4	1456
ССМ 3 г.о.	4	12	28	3-4	1456
ВСМ	4	8	32	4	1664

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.

Прием на обучение по программам спортивной подготовки в ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» производится в соответствии с Положением о порядке приема лиц в ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» для освоения программ спортивной подготовки.

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

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

- выполнение разрядных требований;

#### Разрядные требования.

Таблица 3

Этап подготовки	Разрядное требование
ССМ	КМС
ВСМ	МС

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;

- наличие допуска врача врачебно-физкультурного диспансера к занятиям избранным видом спорта.

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

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

Зачисление в группы проводится на конкурсной основе по результатам индивидуального отбора при наличии заключения врачебно-физкультурного диспансера об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта и соответствия разрядных норм для данного этапа спортивной подготовки.

Перевод и зачисление лиц проходящих спортивную подготовку из других образовательных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании приказа о присвоении разряда (звания), справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Перевод обучающегося в другое образовательное учреждение осуществляется по заявлению его законного представителя. Администрация СДЮСШОР «Аист» оформляет

перевод приказом. Обучающиеся СДЮСШОР «Аист» могут быть переданы от одного тренера-преподавателя другому на основании приказа директора СДЮСШОР «Аист».

Обучающиеся могут быть отчислены:

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

2) досрочно по основаниям, установленным действующим законодательством.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

родителей, принимается с согласия комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав и органа опеки и попечительства.

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

Отчисление из СДЮСШОР «Аист» оформляется приказом директора школы.

## **2.2. Организация тренировочного процесса.**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

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

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

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист». Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха администрацией ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» по представлению тренеров-преподавателей в соответствии с учетом 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.

### **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**

Таблица 4

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Совершенствование спортивного мастерства			Высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6,87	6,87	6,87	6,85
Общая физическая подготовка (%)	17,86	15,25	13,46	9,38



Специальная физическая подготовка (%)	40,93	43,54	45,33	48,32
Техническая подготовка (избранный вид спорта) (%)	16,07	16,07	16,07	16,11
Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика (%)	6,73	6,73	6,73	7,81
Самостоятельная работа (%)	11,54	11,54	11,54	11,54

**Учебный план тренировочных занятий на учебный год  
ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» лыжные гонки  
(в академических часах) на 52 недели**

Таблица 5

№ п/п	Содержание занятий	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ	итого
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	100	100	100	114	<b>414</b>
2	Общая физическая подготовка	260	222	196	156	<b>834</b>
3	Специальная физическая подготовка	596	634	660	804	<b>2694</b>
4	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	234	234	234	268	<b>970</b>
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика	98	98	98	130	<b>424</b>
6	Углубленное медицинское обследование	В соответствии с планом диспансеризации				
7	Восстановительные мероприятия	В соответствии с планом				
8	Самостоятельная работа	168	168	168	192	<b>696</b>
<b>Всего часов в год в учебной группе</b>		<b>1456</b>	<b>1456</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>	<b>6032</b>
Всего часов в неделю		28	28	28	32	

**Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта лыжные гонки**

Таблица 6

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	3 - 4	5 - 6
Отборочные	4 - 5	7 - 8
Основные	10 - 12	10 - 12

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

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

### **Виды и продолжительность тренировочных сборов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

Таблица 7

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	ССМ	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	Определяется ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	Определяется ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного мед. обследования
2.4.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

### **2.3. Требования к условиям реализации Программы**

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

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

- наличие 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 8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
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
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
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 x 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 9

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок 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 10

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 11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	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. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

### 3.1. Организационно-методические указания.

Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

## Тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица 12

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов			
		ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
<u>ТЕОРИЯ</u>					
1	Техника безопасности.	3	3	3	3
2	Основы совершенствования спортивного мастерства	13	13	13	16
3	Основы методики тренировки.	2	2	2	5
4	Анализ соревновательной деятельности.	12	12	12	12
5	Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика	12	12	12	12
6	Восстановительные средства и мероприятия.	22	22	22	24
7	Психологическая подготовка.	24	24	24	24
8	Тактическая подготовка.	12	12	12	18
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>114</b>
<u>ПРАКТИКА:</u>					
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	260	222	196	156
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	596	634	660	804
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	234	234	234	268
4	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, инструкторская и судейская практика.	98	98	98	130
5	Самостоятельная работа	168	168	168	192
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>1356</b>	<b>1356</b>	<b>1356</b>	<b>1550</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>1456</b>	<b>1456</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется.

Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

### Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в лыжных гонках

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений лыжника-гонщика в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в лыжных гонках на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) лыжника является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергосбережения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Анализ научных исследований, направленных на изучение взаимосвязи физической и технической подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации, показал, что на современных трассах и при современном лыжном инвентаре все большее значение приобретает скоростно-силовая подготовка спортсменов, и зачастую скорость передвижения лыжника лимитируется низким уровнем развития специальных силовых и скоростных качеств.

Установлено, что высокий уровень силы основных мышечных групп: разгибателей голени, бедра, плеча – тесно коррелирует с длиной шага, скоростью передвижения и позволяет лыжникам показывать высокий спортивный результат на трассах со сложным рельефом.

## Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки лыжников-гонщиков на этапах высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

### Планирование годичного цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, в основном от погодных условий, которые в силу специфики лыжных гонок могут влиять на сроки начала специальной подготовки, на регулярность занятий общеразвивающего и специального характера. Однако при этом сохраняется общая направленность тренировочного процесса, предполагающая большую часть физической подготовки в начале годичного цикла и увеличение объема тактико-технической подготовки во время зимнего сезона. Специфика лыжных гонок предопределила структуру годичного цикла. Общепринятым является выделение трёх этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно существующей периодизации тренировки определяется задачи подготовки, объёмы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счёт использования больших объёмов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счёт использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объёма тренировочной работы.

В настоящее время в связи с интенсификацией тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включённым в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годичного цикла тренировки сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды.

## Одноцикловые.

Периоды	I				II				III
---------	---	--	--	--	----	--	--	--	-----

## Сдвоенный цикл.

Периоды	I				II		I			II			III
Месяцы	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	

Варианты построения тренировочного процесса в годичном цикле:

I-подготовительный период; II-соревновательный период; III-переходный период.

Установка на опережающую тенденцию общей выносливости и повышение функционального состояния спортсмена является одной из основных особенностей распределения тренировочных нагрузок в микроцикле по их преимущественной направленности.

Как при одноцикловом варианте, так и при сдвоенном построении годичной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа, содержание тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий:

В начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т. е. замена определённого количества упражнений, применение несколько большего объёма тренировочных нагрузок, их интенсификация;

Каждый последующий период развития спортивной формы (т.е макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего.

Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей специальной физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых в подготовительном периоде – втягивающие и базовые.

Втягивающие мезоциклы характеризуются наиболее главной тенденцией роста интенсивности нагрузок, объём которых в то же время может достигать весьма значительных величин. Базовые мезоциклы – главный тип мезоциклов подготовительного периода. Именно в них по преимуществу развёртываются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный потенциал организма спортсмена.

Длительность мезоциклов определяют сроки развития основных физических качеств. Для лыжных гонок - прежде всего общая и специальная выносливость.. В исследованиях установлены ориентировочные границы развития этих качеств. Так, наибольшие темпы прироста показателей общей выносливости и максимального повышения аэробной производительности составляют 12-14 недель, а наивысшие темпы прироста показателей, отражающих уровень специальной выносливости, составляет 9-10 недель.

Главным в последовательном решении тренировочных задач является такая организация тренировочного процесса, при которой работа над повышением скорости выполнения основного соревновательного упражнения не лимитируется уровнем развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.

В соревновательном периоде основными мезоциклами являются соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную послесоревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблются в пределах 4-6 недель.

В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трёх таких мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительности (4-6



месяцев) помимо соревновательных целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности тренировочного процесса и значительным повышением его объёма и имеют целью повышение общей работоспособности.

Основой планирования тренировочного процесса является микроцикл (от 3 до 7 дней).

### **3.2. Техническая подготовка**

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства сводятся к следующим:

1. совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и его многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

2. обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативной функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;

3. эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80 % от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувство развиваемых усилий, чувство снега), а также способность управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

### **3.3. Теоретическая подготовка**

Тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения в СДЮШОР.

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

Проведение зачёта знаний по теоретической подготовке обучающихся

осуществляется один раз в год тренером-преподавателем. Зачёт осуществляется методом опроса учащегося.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

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

1. Плановые инструктажи. Проводятся три раза в год:
  - на начало учебного года – вводный инструктаж (первая неделя сентября);
  - полугодовой инструктаж (первая неделя февраля);
  - начало летней оздоровительной кампании (первая неделя июня).

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

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

Проведение инструктажей по технике безопасности осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся, утвержденными директором ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» (приложение 1).

## **Основы совершенствования спортивного мастерства**

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

## **Основы методики тренировки**

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологических воздействий. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации.

## **Анализ соревновательной деятельности**

Особенности соревновательной деятельности лыжника-гонщика. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

## **Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика**

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической

подготовленности и функционального состояния квалифицированных лыжников. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочного сбора.

### **3.4. 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.

### **3.4. Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путём формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый – свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счёт непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной подготовки и, во-вторых, за счёт создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованиям направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремлённости, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятия решений, воспитание воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы.

1. Вербальные (словесные) средства – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. Комплексные средства – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряжённые и специальные.

*Сопряжённые методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными методами* психологической подготовки являются стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определённого 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 тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки лиц, занимающихся по Программе спортивной подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

*Рекомендации педагогам по привитию спортсменам адекватной самооценки:*

- уважать спортсменов;
- избегать сравнений;
- осознавать спортсмена как личность;
- не затрагивать чувства собственного достоинства спортсмена при анализе результатов;
- поощрять спортсменов, не угрожать им;
- обсуждать проблемы;
- уметь слушать спортсмена;
- сопереживать вместе со спортсменом;
- признание успехов, даже незначительных
- учить не теряться при ошибках, ошибки и неудачи –неотъемлемая часть процесса обучения;
- не критиковать спортсмена при других учащихся.

#### Примерный план психологической подготовки к соревнованиям.

##### *Общая психологическая подготовка к соревнованиям.*

Таблица 14

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание подготовки</b>	<b>Частные задачи</b>
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности.
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка.	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств.
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий.	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств.	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума.
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных условиях соревновательной обстановки.	Развитие интенсивности и устойчивости внимания.
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности.	Совершенствование приёмов идеомоторной подготовки к гонке.
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование.

7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний.	Овладение приёмами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.
----	--	---

*Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.*

Таблица 15

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобильности психофизического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках.
		Уточнение данных о собственной готовности
		Определение цели и формирование мотивов участия в соревновании.
2.	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования.
		Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования
		Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом.
3.	Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой и входе гонки.	Устранение или ограничение всякого рода негативных явлений, на эмоциональное состояние спортсменов.
		Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения.
		Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки.

Планом могут предусматриваться средства и методы решения частных задач, организационно-методические указания к их решению и сроки выполнения.

В примерном плане психологической подготовки не приводятся средства решения частных задач, так как их сложно обобщить и для каждого спортсмена они должны подбираться индивидуально с привлечением специалистов – психологов.

### **3.6. 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.

#### ***Медико-биологические средства восстановления***

***Рациональное питание.*** Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме,

повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы её восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Работа лыжника – гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергозатраты при этом могут достигать значительных величин.

Приблизительный уровень энергозатрат лыжника-гонщика

Таблица 16

Длина дистанции, км	Расход энергии, ккал
10	900
20	1700
30	2400
50	4000

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причём с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. В рационе лыжника в общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 25 %, углеводов – 60-61%.

#### **Основные принципы к режиму и рациону питания в соревновательный период.**

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайней мере за неделю до соревнований). Все продукты, особенно пищевые добавки повышенной биологической ценности, должны быть апробированы заранее во время тренировок или предварительных соревнований. Такое требование справедливо не только к самим продуктам, но и к способу их приёма.

Спортсменам должно быть известно заранее, какая пища входит в рацион и когда её надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

2. Избегать пресыщения во время еды. Есть часто, понемногу и ту пищу, которая легко усваивается.

3. Гарантия готовности к соревнованиям – нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается увеличением потребления углеводов. Необходимо постепенно в течении недели до соревнования увеличивать потребление углеводов.

4. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

Минеральные вещества необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Регулярные тренировочные нагрузки, выполняемые лыжниками – гонщиками, оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ, изменяя потребность в них организма. Так, очень заметно повышается потребность в фосфоре, который входит в состав макроэргических соединений, участвующих в энергетическом обмене. Потери фосфора могут быть компенсированы приёмом содержащих фосфор препаратов: глицерофосфат, глицерофосфат железа, лецитин, фосфаты натрия, фосфрен. Сложнее обеспечить оптимальное соотношение фосфора с кальцием, потребность в котором у спортсмена так же повышена. Основным источником кальция – молоко и молочные продукты, особенно ценным источником кальция являются сыры.

Напряжённые тренировки и соревнования приводят к повышенным потерям калия и нежелательным проявлениям его дефицита (изменение функции сердечной мышцы и др.). Его потери могут быть компенсированы, если в рационе в достаточном количестве овощи и фрукты. В обычном рационе основным источником калия является картофель.

Объёмные тренировки могут привести к нарушению обмена железа и некоторых других микроэлементов, их баланс становится отрицательным. Одним из проявлений дефицита минеральных веществ может быть нарушение функции кроветворения. Железодефицитные анемии, обусловленные повышенными по объёму нагрузками, чаще встречаются среди спортсменов.

Большинство микроэлементов содержатся преимущественно в растительных продуктах (овощи, фрукты, крупы), железо также содержится в этих продуктах, но усваивается хуже, чем железо животных продуктов.

Основным источником поступления минеральных веществ является вода. Минеральный обмен может быть улучшен включением в рацион минеральных веществ. В случае необходимости применяют различные препараты, содержащие минеральные элементы, а также комплексы витаминов с минеральными веществами (компливит, глутамевит и др.).

**Физические факторы.** Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объёмных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) — не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15 °С).

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приёмы поглаживания, лёгкие разминания, потряхивания. Приёмы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, проводимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть



безболезненным. Основной приём - разминание (до 80% времени). После лёгких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет - 5-10 мин., после средних - 10-15 мин, после тяжёлых - 15-20, после максимальных - 20-25 мин.

**Фармакологические средства восстановления и витамины.** Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- 1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- 2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- 3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- 4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- 5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Для коррекции факторов, лимитирующих спортивную работоспособность лыжников-гонщиков, применяются препараты пластического и энергетического действия: калия оротат, метилурецил, экдистен, рибоксин, L-карнитин, ноотон, панангин и др.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование препаратов для профилактики респираторной патологии: деринат, флогозол, препараты аэрозольной формы с антисептиками по выбору врача.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения - адаптогены и продукты пчеловодства. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

#### ***Психологические средства восстановления***

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта,

интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, и др.).

### ***Педагогические средства восстановления***

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учётом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- правильный выбор мест тренировки.

### **3.7. Инструкторская и судейская практика**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах высшего спортивного мастерства согласно типичному учебному плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

#### **Требования к знаниям и умениям инструкторской и судейской практики.**

Таблица 17

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся	Форма проведения
ССМ	1	Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной секции по лыжным гонкам в СДЮСШОР.	Изучение литературы, практические занятия
	2	Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах 3-5 –го года обучения и спортивного совершенствования.	Практические занятия
	3	Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города.	Практические занятия
ВСМ	Весь этап	Организация и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.	Практические занятия

### **3.8. Антидопинговые мероприятия**

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся по Программе спортивной подготовки. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

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 спортсмена 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.

**4.1. Контрольные упражнения общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта лыжные гонки**

Таблица 18

Развиваемое физическое качество	Быстрота	Скоростно-силовые качества		Выносливость												спортивный разряд
				бег 1000/800м (не более мин.)		Лыжи классич.стиль 5/3км (не более мин.)		Лыжи классич.стиль 10/5км (не более мин.)		Лыжи свобод.стиль 5/3км (не более мин.)		Лыжи свобод.стиль 10/5км (не более мин.)		кросс 3/2 км (не более мин.)		
Контрольные упражнения	бег 100 м (не более, сек)	прыжок в длину с места (не менее, см)		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Этап зачисления	юноши	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
<b>ССМ-1</b>	13,1	250	210	3.00	2.35	15.40	10.30	32.45	17.40	14.45	9.45	30.55	17.00	10.10	8.15	КМС
<b>ССМ-2</b>	13,1	250	210	3.00	2.35	15.40	10.30	32.45	17.40	14.45	9.45	30.55	17.00	10.10	8.15	КМС
<b>ССМ-3</b>	13,1	250	210	3.00	2.35	15.40	10.30	32.45	17.40	14.45	9.45	30.55	17.00	10.10	8.15	КМС
<b>ВСМ</b>	13,1	250	210	3.00	2.35	15.40	10.30	32.45	17.40	14.45	9.45	30.55	17.00	10.10	8.15	МС

## **4.2. Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов**

### **1. Бег 100 м**

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 100 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

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

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

### **2. Прыжок в длину с места.**

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

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

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

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

Ошибки:

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

### **3. 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. Стил передвигения строго классический (согласно правил проведения соревнований по лыжным гонкам).

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол.

### **4. 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. Стил передвигения коньковый (согласно правил проведения соревнований по лыжным гонкам).

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол.

### **5. Кросс 2(3) км.**

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

Оборудование: Секундомеры, тщательно промеренная дистанция 2 (3) километра, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

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

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

### **4.3. 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 спортсмену необходимо набрать 14 баллов.

### **4.4. Оценка, формирование и анализ результатов**

Оценка промежуточной аттестации обучающихся определяет:

1. Достижения спортсмена 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.

### **4.5. Комплексный контроль подготовленности**

(по программе многолетней подготовки «Лыжное двоеборье», В.П. Квашук и А.А. Жилияков)

#### **Педагогический контроль.**

Как правило, в процессе текущего и оперативного педагогического контроля подготовленности лыжников-гонщиков регистрируются следующие показатели:

- время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;
- время преодоления стандартных отрезков тренировочной или соревновательной дистанции на равнине и на подъемах известной крутизны (на лыжах, на лыжероллерах, в беге с имитацией);

- скорость бега, ЧСС, лактат, пульсовая стоимость метра пути на стандартных отрезках дистанций;
- темп бега, длина шага и гармоничность хода, вычисляемая как отношение длины шага к частоте шагов, а так же другие кинематические показатели;
- уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

### **Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Осуществляется врачом СДЮСШОР или сборной команды, специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает:

- 1) Врачебный осмотр специалистов - терапевта, хирурга, травматолога, невропатолога, отоларинголога, окулиста, дерматолога, эндокринолога, гинеколога, стоматолога, педиатра, уролога.
- 2) Лабораторные исследования: клинический анализ крови; клинический анализ мочи.
- 3) Функционально-диагностическое исследование: антропометрическое обследование, ЭКГ исследование, ультразвуковое исследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

### **Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов.**

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма лыжников-гонщиков проводится в рамках этапного комплексного обследования (ЭКО) для определения резервных возможностей физиологических систем организма, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками, чаще всего на беговом тредбане или велоэргометре.

Определение особенностей реакции на тестирующую нагрузку до и после работы производится на основании показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, центральной и вегетативной нервной системы и др.

В ступенчатых тестах во время работы регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты на каждой ступени нагрузки. В период восстановления, как правило, регистрируются кислородный долг, динамика ЧСС и АД, определяется концентрация лактата. Далее рассчитываются показатели, характеризующие мощность, емкость и экономичность функционирования окислительной, лактаcidной и фосфогенной систем энергообеспечения.

Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей, а также качественной реакции адаптации организма спортсмена к нагрузке.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого:

1. Режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия

восстановительного характера.

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения).

3. Тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди.

4. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки.

6. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

#### **4.6. Требования к результатам реализации Программы**

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

2. 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.

#### **4.7. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки**

Таблица 19

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
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.



## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. 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.

### **5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.**

1	Министерство спорта Российской Федерации	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
2	Олимпийский комитет России	<a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a>
3	Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области	<a href="http://www.minsport.midural.ru">www.minsport.midural.ru</a>
4	Министерство общего и профессионального образования Свердловской области	<a href="http://www.minobraz.ru">www.minobraz.ru</a>
5	ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист»	<a href="http://www.aist-tramplin.ru">www.aist-tramplin.ru</a>

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

## 6. ПРИЛОЖЕНИЯ.

### **Приложение 1. Инструкции по технике безопасности** **Перечень инструкций по технике безопасности для обучающихся** **отделения лыжных гонок ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»**

Таблица 20

№ п/п	№ инструкции	Наименование инструкции
1	ИТБ-106-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении тренировочных занятий.
2	ИТБ-108-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся отделения лыжных гонок.
3	ИТБ-111-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий на территории лыжного стадиона и лыжероллерной трассе.
4	ИТБ-112-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по спортивным играм.
5	ИТБ-113-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий на батуте.
6	ИТБ-114-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий в тренажерном зале.
7	ИТБ-115-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении спортивных соревнований.
8	ИТБ-116-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении поездок.
9	ИТБ-117-2015	Инструкция по пожарной безопасности для обучающихся.
10	ИТБ-118-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по гимнастике.
11	ИТБ-119-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по плаванию.
12	ИТБ-120-2015	Инструкция по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера.
13	ИТБ-121-2015	Инструкция по мерам безопасности обучающихся в помещениях, на улице, в толпе.
14	ИТБ-122-2015	Инструкция по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях.
15	ИТБ-123-2015	Инструкция по технике безопасности в помещениях с массовым пребыванием обучающихся.
16	ИТБ-124-2015	Инструкция по технике безопасности при проведении похода в лес, при сплавах на байдарках, лодках и каноэ.
17	ИТБ-125-2015	Правила дорожного движения.

# ИНСТРУКЦИЯ

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

### 1. Общие требования техники безопасности.

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

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

1.3. На тренировочных занятиях обучающимся необходимо выполнять:

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

✓ Внимательно слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

✓ Приходить на занятия без опозданий.

✓ Соблюдать дисциплину на занятиях.

✓ Соблюдать требования инструкций по технике безопасности.

✓ Соблюдать расписание тренировочных занятий.

✓ Соблюдать требования по обеспечению пожарной безопасности.

✓ Соблюдать правила личной гигиены.

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

✓ Знать границы полигона занятий.

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

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

Запрещается:

✓ Приступать к началу занятий в отсутствии тренера-преподавателя.

✓ Приступать к занятиям в отсутствии справки о состоянии здоровья.

✓ Находиться на тренировочных занятиях без спортивной формы.

✓ Нарушать дисциплину.

✓ Самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера-преподавателя.

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

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

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

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

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

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

### 2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

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

2.2. Проверить исправность полученного спортивного инвентаря.

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

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

### 3. Требования техники безопасности во время занятий.

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

3.2. Запрещается заниматься в следующих случаях:

✓ при плохом самочувствии;

✓ при отсутствии спортивной одежды и обуви;

✓ при неисправности спортивной одежды и обуви;

✓ при наличии на руках свежих мозолей;

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

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

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

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

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

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

#### **5. Требования охраны труда по окончании занятий.**

5.1. После окончания занятий:

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

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

## **ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности для обучающихся отделения лыжных гонок. ИТБ – 108-2015**

### **1. Общие требования техники безопасности.**

1.1. К занятиям по лыжным гонкам допускаются обучающиеся с 9 лет, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие страховой полис от несчастного случая, заявление от родителей, прошедшие инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам.

1.2. На занятиях обучающиеся 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.

✓ Соблюдать требования инструкций по технике безопасности.

✓ Соблюдать расписание тренировочных занятий.

✓ Соблюдать требования по обеспечению пожарной безопасности.

✓ Соблюдать правила личной гигиены.

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

✓ Знать границы полигона занятий.

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

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

Запрещается:

✓ Приступать к началу занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

✓ Приступать к занятиям в отсутствие справки о состоянии здоровья.

✓ Находиться на тренировочных занятиях без спортивной формы.

✓ Нарушать дисциплину.

✓ Самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера-преподавателя.

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

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

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

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

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

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

## **2. Требования техники безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.
- 2.2. Проверить исправность полученного спортивного инвентаря.
- 2.3. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.
- 2.4. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.
- 2.5. Проверить исправность инвентаря, ботинок, лыж, креплений, в случае обнаружения дефектов снаряжения сообщить тренеру-преподавателю.

## **3. Требования техники 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 отсутствие тренера-преподавателя;
  - ✓ приступать к занятиям в отсутствие справки о состоянии здоровья;
  - ✓ находиться на тренировочных занятиях без спортивной формы;
  - ✓ нарушать дисциплину;
  - ✓ самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера-преподавателя;
  - ✓ использовать инвентарь не по назначению.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

## **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. После окончания занятий:
  - ✓ сдать тренеру-преподавателю спортивный инвентарь;
  - ✓ снять и убрать спортивную одежду и обувь;
  - ✓ умыться теплой водой с мылом.
- 5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

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

## **1. Общие требования техники безопасности.**

- 1.1. К занятиям на лыжероллерной трассе допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.3. При проведении занятий на лыжероллерной трассе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - ✓ травмы при падении на лыжероллерной трассе;
  - ✓ травмы при несоблюдении интервала и скорости движения;



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

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

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

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

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

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

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

## **2. Требования техники безопасности перед началом занятий.**

2.1. Проверить исправность спортивного инвентаря.

2.2. Надеть спортивную форму, защитный шлем.

2.3. Провести физическую разминку.

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

## **3. Требования техники безопасности во время занятий.**

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

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

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

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

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

3.6. При вынужденных остановках необходимо выходить на обочину трассы.

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

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

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

3.10. Запрещается находиться на лыжероллерной трассе без спортивного снаряжения.

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

3.12. Запрещается резко останавливаться, тормозить.

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

3.14. Запрещается использовать инвентарь не по назначению

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

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

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

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

## **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

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

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

**1. Общие требования техники безопасности.**

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

**2. Требования техники безопасности перед началом занятий.**

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

**3. Требования техники безопасности во время занятий.**

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

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

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

#### **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. После окончания занятий:

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

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

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

### **1. Общие требования техники безопасности.**

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

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

1.3. На занятиях обучающиеся должны:

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

Запрещается:

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

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

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

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

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

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

### **2. Требования техники безопасности перед началом занятий.**

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

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

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

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

### **3. Требования техники безопасности во время занятий.**

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

3.2. Запрещается заниматься в следующих случаях:

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

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

3.4. Упражнения на батуте разрешается выполнять строго по одному.

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

3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

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

#### **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. После окончания занятий:

- ✓ снять и убрать спортивную одежду и обувь;
- ✓ умыться теплой водой с мылом.

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

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

### **1. Общие требования техники безопасности.**

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

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

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

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

- ✓ Травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах.
- ✓ Травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- ✓ Травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры.
- ✓ Травмы при падениях на мокром, скользком полу или твердом покрытии.
- ✓ Проведение занятий без разминки.

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

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

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

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

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

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

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

### **2. Требования техники безопасности перед началом занятий.**

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

2.2. Тщательно проверить тренажерный зал.

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

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

### **3. Требования техники безопасности во время занятий.**

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

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

### **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

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

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по технике безопасности для обучающихся при проведении спортивных соревнований.**

**ИТБ – 115-2015**

#### **1. Общие требования техники безопасности.**

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

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

## **2. Требования техники безопасности перед началом занятий.**

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

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

## **3. Требования техники безопасности во время занятий.**

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

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

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

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

## **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. После окончания занятий:

✓ убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование;

✓ умыться теплой водой с мылом.

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

# **ИНСТРУКЦИЯ**

## **по технике безопасности для обучающихся при проведении поездок.**

**ИТБ – 116-2015**

### **1. Общие требования техники безопасности.**

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

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

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

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

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

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

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

2.4. По распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки.

2.5. Запрещается выходить навстречу приближающемуся автобусу.

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

### **3. Требования техники безопасности во время поездки.**

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

3.2. Запрещается:

✓ загромождать проходы сумками и другими вещами;

✓ вставать со своего места, отвлекать водителя разговорами;

✓ создавать ложную панику;

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

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

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

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

#### **5. Требования техники безопасности по окончании поездки.**

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

5.2. По распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки.

5.3. Не покидать место высадки до отъезда автобуса.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **1. Общие требования техники безопасности.**

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

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

1.3. На тренировочных занятиях необходимо выполнять:

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

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

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

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

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

## **2. Требования техники безопасности перед началом занятий.**

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

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

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

## **3. Требования техники безопасности во время занятий.**

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

3.2. Запрещается заниматься в следующих случаях:

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

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

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

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

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

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

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

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

## **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. После окончания занятий:

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

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

# **ИНСТРУКЦИЯ**

## **по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по плаванию.**

**ИТБ – 119-2015**

### **1. Общие требования техники безопасности.**

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

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

1.3. На тренировочных занятиях необходимо выполнять:

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

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

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

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



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

## **2. Требования техники безопасности перед началом занятий.**

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

## **3. Требования техники безопасности во время занятий.**

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

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

## **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

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

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

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

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

✓ пользоваться вблизи электро- и радиоаппаратурой.

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

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

**01**

**25-78-83**

**25-78-92**

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

При любом массовом мероприятии строго выполнять команды тренера-преподавателя.

Если вы остались одни. Правила поведения в толпе:

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

Правила поведения в толпе в помещении:

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

Если ждать невозможно:

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

Правила поведения в толпе на улице:

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

Если Вы оказались в толпе:

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

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

### **1. Общие требования охраны труда.**

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

Основными задачами ПДНП являются:

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

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

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

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

1.4. Оказывающий помощь должен знать:

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

1.5. Оказывающий помощь должен уметь:

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

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

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

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

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

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

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

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

3.5. При микротравмах использовать лейкопластырь бактерицидный.

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

## СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ.

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

- A – обеспечение проходимости дыхательных путей.
- B – проведение искусственного дыхания.
- C – восстановление кровообращения.

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

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

- а) в выдыхаемом воздухе "донора" содержание кислорода достигает 17%, достаточного для усвоения легкими пострадавшего;
- б) в выдыхаемом воздухе содержание углекислого газа - до 4%. Указанный газ, поступая в легкие пострадавшего, возбуждает его дыхательный центр в центральной нервной системе и стимулирует восстановление спонтанного (самостоятельного) дыхания.
- в) по сравнению с другими приемами обеспечивает больший объем поступающего воздуха в легкие пострадавшего.

Для этого следует:

1. Придать больному соответствующее положение: уложить на твердую поверхность, на спину положив под лопатки валик из одежды. Голову максимально закинуть назад.
2. Открыть рот и осмотреть ротовую полость. При судорожном сжатии жевательных мышц для его открытия применить нож, отвертку, ложку и т.д. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс намотанным на указательный палец носовым платком. Если язык запал – вывернуть тем же пальцем.
3. Встать с правой стороны.левой рукой, придерживая голову пострадавшего в запрокинутом положении, одновременно прикрывают пальцами носовые ходы. Правой рукой следует выдвинуть вперед и вверх нижнюю челюсть. При этом очень важна следующая манипуляция:
  - а) большим и средним пальцами придерживают челюсть за скуловые дуги;
  - б) указательным пальцем приоткрывают ротовую полость;
  - в) кончиками безымянного пальца и мизинца (4 и 5 пальцы) контролируют удары пульса на сонной артерии.
4. Сделать глубокий вдох, обхватив губами рот пострадавшего и произвести вдувание. Рот предварительно с гигиенической целью накрыть любой чистой материей. В момент вдувания глазами контролировать подъем грудной клетки. Частота дыхательных циклов 12-15 в 1 минуту, т.е. одно вдувание за 5 секунд. При появлении признаков самостоятельного дыхания у пострадавшего ИВЛ сразу не прекращают, продолжая до тех пор, пока число самостоятельных вдохов не будет соответствовать 12-15 в I минуту. При этом по возможности синхронизируют ритм вдохов с восстанавливающимся дыханием у пострадавшего.

### 3.2. Непрямой массаж сердца.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **4. Требования охраны труда в чрезвычайных ситуациях.**

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

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

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

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

5.1. По окончании занятий проверить по списку всех обучающихся.

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

5.3. Сообщить директору о несчастном случае.

5.4. Вымыть руки с мылом.

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

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по технике безопасности в помещениях с массовым пребыванием обучающихся.**

**ИТБ – 123-2015**

#### **1. Общие требования техники безопасности.**

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

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

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

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

Опасными факторами в помещениях с массовым пребыванием обучающихся являются:

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

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

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

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

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

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

Запрещается допускать заполнение помещений людьми сверх установленной нормы.

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

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

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

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

За виновное нарушение данной инструкции, работник несет персональную ответственность в соответствии с действующим законодательством.

## **2. Требования техники безопасности перед проведением массового мероприятия.**

Проверить (визуально) исправность электропроводки, оборудования и инвентаря, сантехнического оборудования, системы вентиляции, мебели; целостность оконных стекол.

Проверить правильность установки оборудования и исправность инвентаря, произвести необходимые изменения в целях исключения травмоопасности.

Провести инструктаж обучающихся по технике безопасности.

Тщательно проверить помещение, эвакуационные пути и выходы на соответствие их требованиям пожарной безопасности, а также убедиться в наличии и исправности первичных средств пожаротушения, связи и пожарной автоматики.

Проконтролировать проведение проветривания помещения и влажной уборки.

В случае обнаружения неисправности оборудования и инвентаря работник обязан немедленно поставить в известность директора спортивной школы.

Запретить обучающимся вход в помещение в случае обнаружения несоответствия помещения, оборудования и инвентаря установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

## **3. Требования техники безопасности во время проведения массового мероприятия.**

Во время проведения массового мероприятия необходимо соблюдать настоящую инструкцию, правила эксплуатации оборудования и инвентаря, электроосвещения.

Работник обязан обеспечить:

- ✓ поддержание порядка и чистоты в помещении;
- ✓ соблюдение обучающимися требований инструкций по технике безопасности при проведении массовых мероприятий;
- ✓ соблюдение требований пожарной безопасности.

Во время работы запрещается:

- ✓ допускать скопление неиспользуемого оборудования и инвентаря в помещении;
- ✓ допускать заполнение помещения людьми сверх установленной нормы;
- ✓ применять для украшения помещения самодельные электрические гирлянды, игрушки из легковоспламеняющихся материалов, вату;
- ✓ применять открытый огонь (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.), устраивать световые эффекты с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание;
- ✓ одевать обучающихся в костюмы из легковоспламеняющихся материалов;
- ✓ полностью выключать электрическое освещение;

- ✓ закрывать на замок эвакуационные выходы и решетки на окнах;
- ✓ выключать световые указатели «Выход»;
- ✓ оставлять обучающихся без присмотра.

При открывании окон необходимо проследить за отсутствием сквозняков, могущих повлечь разбитие стекол.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

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

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

#### **5. Требования техники безопасности по окончании массового мероприятия.**

После окончания массового мероприятия работник обязан:

- ✓ обеспечить организованный выход обучающихся из помещения;
- ✓ привести оборудование и приспособления в исходное состояние;
- ✓ убрать использованный инвентарь и оборудование в специальные места, предназначенные для их хранения;
- ✓ отключить освещение, закрыть окна.

При обнаружении неисправности мебели, оборудования, системы вентиляции, нарушения целостности окон проинформировать об этом директора спортивной школы.

## **ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности для обучающихся при проведении похода в лес, при сплавах на байдарках, лодках и каное. ИТБ – 124-2015**

### **1. Общие требования техники безопасности.**

1.1. К участию в походах в лес, сплавах по реке на байдарках, лодках и каное допускаются обучающиеся с 9 лет, умеющие плавать, знающие основы техники плавания, способы плавания: кроль на спине, кроль на груди, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. При участии в походе соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.

1.3. При проведении похода возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- потертости ног при неправильном подборе обуви;
- травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк;
- укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.
- во время похода необходимо: быть внимательным к царапинам, потертостям, ушибам, изменениям в состоянии здоровья (с повышением температуры, жидкого стула, тошнотой слабостью) сразу обращаться к тренеру-преподавателю или медику команды;
- категорически запрещается заниматься самолечением;
- после нахождения в лесном массиве произвести осмотр на предмет клеща;
- следить за личной гигиеной, вовремя стирать и менять белье, стричь ногти;
- без разрешения тренера-преподавателя с территории стоянки не отлучаться;
- приготовление пищи у костра с соблюдением техники безопасности и под присмотром тренера-преподавателя.

1.4. Во время похода должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи. Состав аптечки определяем медицинский работник. Аптечка должна быть на видном месте, но не все медикаменты должны быть доступны детям.

1.5. Во время похода воспитанники-спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При возникновении травмы или недомогания спортсмен-воспитанник должен сообщить тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе похода спортсмен-воспитанник должен соблюдать правила проведения на воде, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнения или нарушения инструкции по охране труда, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил по охране труда.

1.9. Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к ответственности, а также проводится внеочередной инструктаж по охране труда, с последующей сдачей экзамена по охране труда.

## **2. Требования техники безопасности перед проведением похода.**

2.1. Надеть каску, спасательный жилет, шорты, брызгозащитную куртку. Не употреблять новых, не испытанных вещей – могут подвести.

2.2. Тренер-преподаватель обязан обеспечить безопасное проведение образовательного процесса:

- Спортивное снаряжение: рюкзак (спортивная сумка), чехол для весла, спальник, личные вещи, спортивная форма – разложены по своим местам, произведен своевременный ремонт.

- Все сплав средства должны быть непотопляемыми, оснащены с обоих концов веревочными захватами (должна легко входить кисть руки до основания большого пальца), на каждом участнике должен быть защитный шлем и спасательный жилет.

- Спортивная форма во время похода должна быть чистая, опрятная, удобная для работы, эстетичная. Одежда должна предохранять от сырости и переохлаждения.

- Спецодежда, обувь и предохранительные средства должны быть исправны, комплектны, и соответствовать сезону и назначению. Одежда застегнута на все пуговицы, волосы заправлены под головной убор, исключая возможность задевания при движении за кустарники и ветви. Обувь просушена и пропитана водостойким составом, подошвы не должны иметь отслоений, носки плотно сидеть на ноге, исключая возможность потертости ног.

- При себе необходимо иметь спички в непромокаемом пакете, перевязочный комплект, основные медикаменты, питьевую воду, пищевой запас, карту, компас.

2.3. Уметь оказать первую помощь себе и товарищам: перевязать небольшую ранку, обработав её, наложить повязку на небольшой ожог, во время обратиться к медику. Уметь оказать помощь при обнаружении клеща.

2.4. После перенесённых заболеваний среднего уха, вложите в ушную раковину ватный шарик, смазанный вазелином.

2.5. Не входите в воду без разрешения тренера-преподавателя

## **3. Требования техники безопасности во время похода.**

3.1. Тренер-преподаватель должен видеть всех туристов.

3.2. Тренер-преподаватель проводит занятия по технике безопасности на воде, страховка, самостраховка – «эскимосский» оборот. Виды страховки: с берега (спасательный конец веревки с карабином), с воды – одним участником транспортируется лодка и спортсмен, двумя участниками – поставить лодку на киль, самостраховка – овладение элементом самостраховки «эскимосским» оборотом. Составные части обучения технике «эскимосского» оборота, владение веслом, умение преодолевать паническое состояние «замкнутого» пространства под водой, под лодкой. Обучение техники на суше в спортивном зале, в гребном бассейне, на открытой воде.

3.3. Воспитанники должны иметь общие понятия о препятствиях на реке, гребном канале. Препятствия на естественных водоемах. Перекаты, валы, завалы, «прижимы» к тому или другому берегу, нагромождение подводных и надводных камней, создающих препятствия для прохождения трассы.

3.4. Воспитанники должны иметь общие понятия о гребном канале. Сливы, суводи, «бочки», траверс струи при пересечении потока с одного берега на другой. Элементы управления лодкой при преодолении этих препятствий.

3.5. Воспитанники должны знать технику гребли на спокойной открытой воде, овладение лодкой, веслом.

3.6. Воспитанники должны знать технику гребли в гребном бассейне (элементы управления лодкой). Специфика работы на укороченных судах (проще получается раскрутка на корме, чем на длинной лодке), использование «крутого» крена, какой на открытой воде используется только очень техничными гонщиками. Гребля с небольшим гидротормозом, умение держать курс лодки, заход на обратные ворота на ровном киле с



атакующего гребка и последующего «завеса». Овладение веслом: раскрутка, перенос весла у каноистов, изменение угла весла при вводе его в воду. Недостатки при работе в гребном бассейне. Привыкание к укороченным лодкам, искажение техники раскрутки.

3.7. Воспитанники должны знать технику гребли на бурной воде (элементы управления лодкой веслом). Свойство воды: вязкость, сжимаемость, выражение у слаломистов «жесткая» вода – его понятие. Связывающая система «гребец – весло - лодка» и обратно, удержание курса лодки с учетом течения, элементы управления: отруливание, отброс кормы, завес, направляющий гребок, смещение лодки на завесе.

3.8. Воспитанники должны знать технику выполнения направляющего, атакующего гребка. «подтяг» носа, кормы – на «завесе». Технику взятия ворот «прямого» хода, прохождение связки ворот – «змейки» (правосторонней, левосторонней) «крен», параллельное смещение лодки, знакомство с подтопом кормы и носа лодки. Гребок, «завес» - основные приемы гребли.

3.9. Воспитанники должны знать суводь, техника и технику безопасности работы в ней. Суводь образуется потоком, который встречает на пути препятствие в виде большого камня, скалы. Образуется спокойное место воды – «стоячая» вода. Выход лодки на струю из суводи с использованием «крена» и «завеса» на струе. Заход лодки в «суводь» выполняется с атакующего гребка в сторону суводи и «завеса» в ней. Спортсмену нужно зацепиться за «стоячую» воду, чтобы раскрутить лодку в суводи.

3.10. Воспитанники должны знать технику страховки во время командной гонки, оказание помощи при перевороте одного из участников. В командной гонке участники могут оказывать помощь своему товарищу при выполнении «эскимосского» оборота (если гонщик не покинул лодку). Страховка выполняется двумя экипажами. Они могут поставить лодку и продолжить гонку, если спортсмен из перевернутой лодки не покинул её.

3.11. Внимательно слушать и выполнять руководство тренера-преподавателя особенности при посадке в лодку. Байдарки, каноэ. Весло.

3.12. Внимательно слушать и выполнять руководство тренера-преподавателя особенности при посадке в лодку Посадка «винтом». Посадка в каноэ на коленях. Упражнения на растяжку, выход из лодки, веслом (верхняя рука чуть согнута, на уровне виска, нижняя рука выпрямлена, корпус подан вперед). «Хват» весла проверяется – подняв его над головой, руки в локтевом суставе должны образовать прямой угол, вогнутая сторона лопасти должна быть направлена к воде. «Хват» весла – кисть накладывается сверху (четыре пальца + 1 большой палец снизу), ширина хвата – руки на весле на ширине плеч (+ ширина кисти в ту или другую сторону). Виды разворота и раскрутки весла. Хват весла на каноэ – индивидуальность и ширина плеч спортсмена.

3.13. Внимательно слушать и выполнять руководство тренера-преподавателя особенности при посадке в каноэ одиночке (С-1). Движения каноиста характеризуются большой амплитудой движения, значительное перемещение туловища и плечевого пояса. Раскрутка лодки выполняется с большим под топом кормы.

3.14. Внимательно слушать и выполнять руководство тренера-преподавателя особенности при посадке в каноэ двойке (С-20). Помимо более высокой скорости, сложность совместных действий объясняется еще расположением гребцов на противоположных бортах лодки. Требуется сохранять равновесие и согласования действий.

3.15. Внимательно слушать и выполнять руководство тренера-преподавателя особенности при посадке в байдарку (К-1М, К-1Ж). Амплитуда гребка у мужчин гораздо больше, больше его насыщенность, экономичность. В технике женской байдарки – амплитуда гребка меньше, меньше его мощность. Положение туловища в байдарке, цикл движения в байдарке – два опорных периода. В женской байдарке – погружение весла в воду под меньшим углом к поверхности воды.

3.16. Тренер-преподаватель должен перед занятиями провести разминку. Продолжительность разминки перед стартом должна быть не менее 25-30 минут.

3.17. Перед походом провести аутогенную тренировку.

3.18. После нахождения в лесном массиве произвести осмотр на предмет клеща.

3.19 . При пеших переходах необходимо: периодически определять свое местоположение по ориентирам, используя карту, компас, расположение небесных светил, природные факторы, особенности произрастания деревьев и кустарниковой растительности, звуковые, световые и иные ориентиры.

3.20. Продвигаясь по лесу соблюдать осторожность, учитывая пружинящие свойства ветвей и кустов, корни и наплывы деревьев, о которые можно споткнуться, ямы и другие препятствия, в зарослях при необходимости использовать топоры и дополнительные средства защиты (каска, страховочные ремни и т.д.).

3.21. Особую осторожность проявлять при переходе болот для обследования верхнего слоя и для подстраховки в случае провала в "окно" использовать шест длиной 2-3 м и веревку. Зыбкие болота обходить, а при невозможности делать настилы из жердей. В случае провала стараться держаться за шест, поставив его горизонтально, и не делать резких движений.

3.22. Во время дождя и после него до высыхания почв не передвигаться по участкам с возможным камнепадом, овражным и горным склонам.

3.23. Переходить реки вброд необходимо в известных местах с твердым дном, приемлемой глубиной и скоростью течения, используя шест или веревку, предварительно заякоренную на противоположном берегу. Переходить через водные преграды по перекинутым через них влажным, скользким бревнам или деревьям не допускается.

3.24. Заблудившись, необходимо оценить свое состояние здоровья и степень усталости, состояние окружающей среды, одежды, обуви, расстояние до четко видимого и известного ориентира, запас еды, спичек, воды, после чего решить вопрос о дальнейшем поведении. Неправильно выбранное направление движения осложнит ваш розыск. Перед началом движения у потухшего костра оставить записку, указав время, направление движения, состояние здоровья, при отсутствии бумаги - сделать отметку на земле, на стволе дерева.

3.25. При потере ориентировки целесообразно идти под уклон до ручья, далее—до реки, этот путь должен привести к жилью и на этом пути легче добывать пищу. Движение в чаще приведет к худшим результатам. Заблудившийся должен помнить, что спустя несколько суток начнется его розыск, поэтому необходимо постоянно оставлять по маршруту информацию о движении и состоянии в письменном виде, затесками на деревьях, на земле, привлекать внимание дымом, сигналами.

3.26. При потере ориентировки в зимнее время вернуться по своим следам в знакомую местность.

3.27. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.28. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

3.29. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

3.30. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

3.31. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.

3.32. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать тренера-преподавателя по спортивному ориентированию об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.33. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.3. Прекратить движение по маршруту при штормовом ветре, густом тумане, до улучшения обстановки укрыться в надежном месте.

4.4. Во время грозы: приостановить движение, занять безопасное место на поляне, участке лиственного молодняка, между деревьями, растущими на расстоянии 20 м друг от друга, в горах и холмистой местности ближе к середине склона, по возможности расположиться на изолирующем материале (сухой валежник, мох, береста), удалить от себя металлические предметы.

Запрещается во время грозы: находиться в движении, на вершине горы, холма, на опушке леса; останавливаться у ручьев, рек, озер; прятаться под отдельно стоящими деревьями, скалами, камнями, прислоняться к ним; располагаться под и возле ЛЭП, у триангуляционных знаков, других вышек и знаков, ближе 10 м от машин и механизмов.

4.5. При возгорании леса принять меры к его тушению собственными силами, при возможности дать информацию в лесхоз, лесничество либо иную организацию, предприятие или населению. При невозможности затушить пожар - принять меры личной безопасности и покинуть место возгорания.

Аналогичным образом поступить при любой опасности (экологической, стихийном бедствии, радиационной, химической опасности), угрожающей жизни людей.

4.6. При несчастном случае оказать пострадавшему доврачебную помощь, при необходимости принять меры к доставке его в медицинское учреждение, о происшествии сообщить администрации учреждения, по возможности сохранить обстановку происшествия.

#### **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. После нахождения в лесном массиве произвести осмотр на предмет клеща.

5.2. Проверить наличие и сдать туристское снаряжение.

#### **6. Первая доврачебная помощь при травмах и отравлениях. Действия руководителей и специалистов при несчастном случае.**

Первая доврачебная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление и сохранение жизни и здоровья пострадавшего. Осуществляемых не медицинскими работниками (взаимопомощь) или самим пострадавшим (самопомощь). Одним из важнейших положений оказания первой

помощи является её срочность: чем быстрее она оказана, тем больше надежды на благоприятный исход. Поэтому первая доврачебная помощь при травмах и отравлениях оказывается пострадавшему немедленно на месте происшествия, используя медикаменты и перевязочные средства, имеющиеся в медаптечке данного помещения. При необходимости оказания квалифицированной медицинской помощи, пострадавший отправляется в ближайшее лечебное учреждение.

### 1. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Пищевые отравления представляют собой проникновение токсичных веществ и ядов в организм, но через пищеварительный тракт. Отравления такого вида могут быть вызваны и химическими веществами, куда можно отнести передозировку лекарств, алкоголь, краски, случайное пользование химических реактивов и многое другое. Загрязненные или неправильно обработанные птица, мясо, фрукты являются также распространенными источниками пищевых отравлений. Следует предполагать пищевое отравление, если несколько человек, которые принимали одну и ту же пищу, одновременно почувствовали себя плохо. В большинстве случаев пищевые отравления вызывают следующие симптомы: рвоту, понос, боли в желудке, затруднения дыхания.

Первая помощь при пищевых отравлениях сводится к следующему.

- Пострадавший должен выпить достаточно большое количество воды и вызвать рвоту, чтобы максимально очистить желудок. При сильном отравлении эту процедуру рекомендуется повторить. К тому же прием большого количества воды уменьшает концентрацию токсинов в желудке.
- Необходимо принимать активированный уголь по 3-5 грамм через каждые 15 минут в течение часа.
- Следует принимать в больших дозах витамин С, который помогает удалению токсинов из организма (по 1 грамму в час в течении 3 часов).
- Чтобы помочь печени и снять симптомы отравления, надо принимать таблетки или экстракт чеснока или чай из подорожника.

При не очень сильном отравлении можно рекомендовать баню или сауну с не очень высокой температурой, чтобы токсины вышли с потом. На следующий день после отравления необходимо ограничить себя в еде, используя, в основном, чай, сухари, легкую пищу.

О каждом несчастном случае, происшедшем с обучающимся (воспитанником), пострадавший или очевидец несчастного случая немедленно извещает тренера-преподавателя, который обязан:

- Немедленно организовать первую доврачебную помощь пострадавшему и, при необходимости, его доставку в ближайшее лечебное учреждение;
- Сообщить о несчастном случае руководителю спортивной школы;
- Сохранить до начала расследования обстановку места происшествия (если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии).

Руководитель спортивной школы обязан:

- Немедленно принять меры к устранению причин несчастного случая;
- Сообщить о происшедшем несчастном случае в вышестоящий орган управления, родителям пострадавшего или лицам, представляющим его интересы;
- Запросить заключение из медицинского учреждения, в которое доставлен пострадавший, о характере и тяжести травмы.

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

#### 2.1. Первая помощь при ранениях.

Раной называется повреждение, при котором нарушается целостность кожных покровов, слизистых оболочек, а иногда и глубоких тканей. Раны могут быть огнестрельными, резаными, рублеными, колотыми, ушибленными, рваными, укушенными.

На все раны накладываются стерильные повязки, представляющие собой перевязочный материал, которым закрывают рану. Процесс наложения повязки на рану называется перевязкой. Повязка состоит из двух частей: внутренней, которая соприкасается с раной, и наружной, которая закрепляет и удерживает повязку на ране. В качестве перевязочного материала применяются: марля, вата, лигнин, косынки. Оказывающий помощь при ранениях должен вымыть руки или смазать пальцы настойкой йода. Прикасаться к самой ране, а также к той части повязки, которая должна быть наложена непосредственно на рану, даже вымытыми руками, не допускается. Для перевязки можно использовать чистый носовой платок, чистую ткань и т.п. Накладывать вату непосредственно на рану нельзя. Если не требуется давящая повязка, то рану бинтуют не очень туго, чтобы не нарушить кровообращение, и не слабо, чтобы повязка не спадала.

#### 2.2. Первая помощь при кровотечениях.

Кровотечения могут быть наружными и внутренними. Среди наружных кровотечений чаще всего бывают кровотечения из ран: капиллярное, венозное, артериальное, смешанное.

В зависимости от вида кровотечения и имеющихся при оказании первой помощи средств, осуществляют временную или окончательную его остановку. Временная остановка наружного артериального кровотечения достигается путем прижатия поврежденных сосудов к кости пальцами, наложением жгута или закрутки, фиксированием конечности в положении максимального сгибания или разгибания в суставе. Временная остановка наружного венозного и капиллярного кровотечения проводится путем наложения давящей стерильной повязки на рану и придания поврежденной части тела приподнятого положения, по отношению к туловищу. Окончательная остановка артериального, а в ряде случаев и венозного кровотечения, проводится при хирургической обработке ран. Самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения – прижатие артерии выше места её повреждения пальцами. Наложение жгута (закрутки) – основной способ временной остановки кровотечения при повреждении крупных артериальных сосудов конечностей. Жгут накладывают выше места кровотечения, ближе к ране, на одежду или мягкую подкладку из бинта, чтобы не прищемить кожу. Его накладывают с такой силой, чтобы остановить кровотечение. Время наложения жгута с указанием даты и времени (часа и минут) отмечают в записке, которую подкладывают на виду под ход жгута. Жгут на конечности следует держать не более 1,5-2,0 часов во избежание омертвления конечностей, ниже места наложения жгута.

### 2.3. Первая помощь при переломах.

Переломы могут быть закрытыми и открытыми. При закрытых переломах не нарушается целостность кожных покровов, при открытых – в месте перелома имеется рана. Наиболее опасны открытые переломы. Различаются переломы без смещения и со смещением костных отломков.

Основным правилом оказания первой помощи как при открытом переломе (после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки), так и при закрытом переломе является иммобилизация (создание покоя) поврежденной конечности, для чего используются готовые шины, а также подручные материалы: палки, доски, линейки, куски фанеры и т.п. При закрытом переломе шину накладывают поверх одежды. К месту травмы необходимо прикладывать «холод» (резиновый пузырь со льдом, снегом, холодной водой, холодные примочки и т.п.) для уменьшения боли.

При переломе конечностей шины накладывают так, чтобы обеспечить неподвижность, по крайней мере, двух суставов – одного выше, другого ниже места перелома, а при переломе крупных костей – даже трех. Фиксируют шину бинтом, косынкой, поясным ремнем и т.п.

При переломе костей черепа, пострадавшего необходимо уложить на спину. На голову наложить тугую повязку (при наличии раны стерильную) и положить «холод». Обеспечить полный покой до прибытия врача.

При повреждении позвоночника, осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под его спину широкую доску, дверь, снятую с петель, или повернуть пострадавшего лицом вниз и строго следить, чтобы при переворачивании его туловище не прогибалось, во избежание повреждения спинного мозга.

При переломе костей таза, под спину пострадавшего подсунуть широкую доску, уложить его в положение «лягушка», т.е. согнуть его ноги в коленях и развести в стороны, а стопы сдвинуть вместе, под колени подложить валик из одежды.

При переломе ключицы, положить в подмышечную впадину с поврежденной стороны небольшой комок ваты, прибинтовать к туловищу руку, согнутую в локте под прямым углом, подвесить руку к шее косынкой или бинтом.

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

### 2.4. Первая помощь при ушибах.

При ушибах, к месту ушиба нужно приложить «холод», а затем наложить тугую повязку. Не следует смазывать ушибленное место настойкой йода, растирать и накладывать согревающий компресс. При сильных ушибах груди или живота могут быть повреждены внутренние органы: легкие, печень, селезенка, почки, что сопровождается сильными болями и нередко внутренним кровотечением. В этом случае, необходимо, на место ушиба положить «холод» и срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

### 2.5. Первая помощь при вывихах.

При вывихах, оказывая первую помощь не нужно, пытаться вправить вывих, это обязанность врача. При вывихах в суставах создают покой путем иммобилизации конечностей. При вывихах в крупных суставах – тазобедренном, коленном, плечевом, а также в межпозвоночных суставах, рекомендуется ввести пострадавшему противовоспалительное средство. При вывихах в межпозвоночных суставах, пострадавшего можно транспортировать только лежа на спине, на твердом щите.

### 2.6. Первая помощь при растяжении связок.

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

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

#### 3.1. Первая помощь при ожогах.

Ожоги бывают термические и химические. По глубине поражения все ожоги делятся на 4 степени: первая – покраснение и отек кожи; вторая – водяные пузыри; третья – омертвление поверхностных и глубоких слоев кожи; четвертая – обугливание кожи, поражение мышц, сухожилий и костей.

При оказании первой помощи при термических ожогах пострадавшему во избежание заражения нельзя касаться обожженных участков кожи или смазывать их мазями, жирами, маслами, вазелином, присыпать пищевой содой, крахмалом и т.п. нельзя вскрывать пузыри, удалять приставшие к обожженному месту смолистые вещества. При небольшой по площади ожогах, первой и второй степени, нужно наложить на обожженный участок кожи стерильную повязку. При тяжелых и обширных ожогах, пострадавшего необходимо завернуть в чистую простынь или ткань, не раздевая его. Укрыть теплее, напоить теплым чаем и создать покой до прибытия врача. Обожженное лицо, необходимо закрыть стерильной марлей.

При химических ожогах глубина повреждения тканей в значительной степени зависит от длительности воздействия химического вещества. Пораженное место необходимо сразу же промыть большим количеством проточной холодной воды из-под крана в течение 15-20 минут.

Если кислота или щелочь попали на кожу через одежду, то сначала надо смыть её водой с одежды, после чего промыть кожу. После промывания водой пораженное место необходимо обработать соответствующими нейтрализующими растворами, используемыми в виде примочек (повязок). При ожоге кислотой – делают примочки (повязки) раствором пищевой соды (одна чайная ложка соды на стакан воды). При ожоге щелочью - делают примочки (повязки) раствором борной кислоты (одна чайная ложка на стакан воды) или слабым раствором уксусной кислоты (одна чайная ложка столового уксуса на стакан воды).

#### 3.2. Первая помощь при поражениях электрическим током.

Электрический ток производит на организм человека термическое, электролитическое, биологическое и механическое (динамическое) воздействие, в результате чего человек может получить травмы, которые условно разделяются на местные, общие и смешанные. Легкие поражения электрическим током характеризуются кратковременным обморочным состоянием. В тяжелых случаях наступает потеря сознания, ослабление дыхания и сердечной деятельности. Смерть может наступить в момент действия электрического тока, и после прекращения его действия.

Первоочередным мероприятием при оказании первой помощи пострадавшему является освобождение его от действия электрического тока. После этого пораженного в бессознательном состоянии укладывают на спину, расстегивают воротник рубашки, ослабляют поясной ремень, дают понюхать нашатырный спирт. При остановке дыхания и сердечной деятельности необходимо сделать искусственное дыхание и провести непрямой массаж сердца. На пораженные электрическим током участки тела при возникновении ожога накладывают стерильные повязки.

#### 3.3. Первая помощь при тепловом или солнечном ударе.

При длительном перегреве происходит прилив крови к мозгу, в результате чего у человека может возникнуть тяжелое заболевание: солнечный удар или тепловой удар. Пострадавший чувствует внезапную слабость, головную боль, головокружение, может возникнуть рвота, его дыхание становится поверхностным, учащается пульс до 150-170 ударов в минуту. Температура тела может повышаться до 40-41 С, возникает покраснение, а иногда бледность кожных покровов лица, обильное потоотделение, шаткая походка.

Первая помощь заключается в следующем: пострадавшего необходимо вывести (вынести) из жаркого помещения или удалить с солнцепека в тень, прохладное помещение, обеспечив приток свежего воздуха. Его следует уложить так, чтобы голова была выше туловища, расстегнуть одежду, стесняющую дыхание, положить на голову лёд или делать холодные примочки. Смочить грудь холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт. Если пострадавший в сознании, нужно дать ему выпить 15-30 капель настойки валерьяны на 1/3 стакана воды. При потере сознания растирают виски нашатырным спиртом, при остановке дыхания необходимо немедленно делать искусственное дыхание пострадавшему, при прекращении сердечной деятельности – непрямой массаж сердца и срочно вызвать врача.

#### 3.4. Первая помощь при утоплении.

Утопление наступает при заполнении дыхательных путей водой. Вода поступает в бронхи и легкие, прекращается дыхание, развивается острое кислородное голодание и остановка сердечной деятельности. Необходимо как можно раньше извлечь пострадавшего из воды.

При оказании первой помощи пострадавшего, необходимо раздеть до пояса, тщательно очистить рот и нос от ила, тины и слизи, положить животом на высокий валик или на свое колено, после чего, надавливая на грудную клетку, удалить воду из легких и желудка. Затем приступить к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца. При восстановлении дыхания и сердечной деятельности пострадавшего необходимо согреть, напоить горячим чаем, и доставить в медицинское учреждение.

#### 4. Первая помощь при укусах змей и животных.

Последствия после **укуса змеи** напрямую зависят от того, ядовитая или неядовитая была змея. Как правило, во время укуса, тем более, если он произошел неожиданно, пострадавший не в силах определить, какого типа была змея из-за панического страха. Поэтому необходимо провести ряд первоочередных мероприятий.

Первое, что следует сделать после укуса, это предотвратить повторение инцидента и постараться определить вид змеи. Как правило, укус неядовитой змеи оставляет две полоски тонких мелких царапин, в то время как укус ядовитой змеи оставляет на конце этих полосок один или два прокола от клыков. Если вы не уверены в том, что ядовита ли змея или нет, то предполагайте худшее.

Если вы абсолютно уверены, что укусила неядовитая змея, то обработайте укус любой другой **укус животного**: ополосните укушенное место, обмойте мылом и водой, сделайте повязку из чистой ткани и обратитесь за медицинской помощью.

Укус ядовитой змеи, например гадюки, поначалу вызывает лишь легкую боль и жжение, после чего начинается быстрый отек и образование волдырей. Среди других симптомов:

- Отек и изменение цвета укушенного места;
- Головокружение, тошнота, жажда;
- Сильная боль, слабость, потливость;
- Кровотечение из рта, носа и заднего прохода.

Немедленное обращение за квалифицированной помощью исключительно важно. Время – решающий фактор. Между тем можно с самого начала предпринять ряд шагов, которые могут в дальнейшем обеспечить благополучный исход.

- Снимите все сдавливающие предметы, в том числе кольца, браслеты, поскольку отек может начаться очень быстро. Особенно опасны укусы в районе шеи и головы, поскольку отек может сдавить дыхательные пути.

- Удалите яд, если это можно сделать без риска для себя. Наиболее непосредственный метод – надрезы бритвой или лезвием ножа (параллельные, но не крестообразные) над метками клыков и высасывание – требуется опыт и сноровка. Лучше же всего, включить в аптечку экстрактор яда, если вы собираетесь в места, где водятся змеи. Это шприц с присоской, создающий на поверхности кожи вакуум, достаточный, чтобы удалить до 35 % яда. Использовать его следует в первые 5 минут после укуса.

- При необходимости наложите давящую повязку (не жгут!) над местом укуса, чтобы замедлить распространение яда. Обвяжите конечность куском ткани или веревкой на расстоянии 5-10 см выше места укуса. Повязка должна быть не слишком тугая. Убедитесь при этом, что прощупывается пульс. До получения медицинской помощи каждые 3-5 минут расслабляйте повязку на 30 секунд.

- Пострадавший по возможности не должен двигаться. Это очень важно. Успокойте его, поскольку нервозность, паника, эмоциональное возбуждение стимулируют сердечную деятельность и ускоряют кровоток.

- Обмойте место укуса мылом с водой и прикройте стерильной тканью.

- Пострадавшему нельзя давать есть, пить спиртные напитки и принимать сильнодействующие лекарства.

- По возможности пострадавший должен принимать большие дозы витамина С. Сразу же после укуса примите 2 грамма, поскольку витамин С обладает противоаллергическим и антигистаминными свойствами.

#### 5. Первая помощь при укусах насекомых.

Опасность **при укусе клеща** состоит в том, что клещи сравнительно медленно переваривают кровь, они переносят десятки видов бактерий, полученных с кровью различных животных. Многие специалисты рекомендуют для удаления клеща смазывать его сверху каким-либо маслянистым продуктом (вазелин, подсолнечное масло), с тем, чтобы клещ, которого нужно удалить пинцетом или задохнулся или сам выбрался наружу из-за нехватки воздуха.

Необходимо осторожно удалить клеща пинцетом, надо ухватить его как можно ближе к головке, но так чтобы не раздавить его, поскольку в этом случае зараженная бактериями жидкость, содержащаяся в теле клеща, может, вылететь на ранку, и привести к инфекции. Осторожно, медленно тяните, но не выкручивайте, клеща вверх. Если голова или ротовой аппарат оторвались, следует удалить пинцетом и их. Беспокоить должен не сам укус, сколько возможность получения инфекции. Укус обычно необходимо обмыть мылом с водой и обработать антисептиком. Наибольшую опасность представляют энцефалитные клещи, которые наиболее

активны весной и в начале лета. Чтобы предотвратить укусы клещей, находясь в лесных зарослях, необходимо чаще осматривать себя, проверять волосы, область запястий и лодыжек. Спортсмены, отравляющиеся на учебные летние занятия, в обязательном порядке должны пройти серию прививок от энцефалита.

Меньшую, но все же опасность представляют **укусы пчел и ос**. Токсический эффект от укуса пчел проявляется в основном в районе укуса. Сначала наблюдается жжение, краснота, местная боль и припухлость, которые после применения несложных средств проходят через несколько часов. Эмоциональное воздействие от укуса часто оказывается более сильным, чем реальная опасность, которую представляет собой яд.

Первое что нужно сделать после укуса – проверить, не осталось ли жало в ранке, и если да, то, как можно быстрее его удалить. У медоносных пчел и некоторых ос жало зазубрено, поэтому после укуса оно, как правило, остается в теле. Не пытайтесь выдавить жало из ранки, поскольку от этого в неё поступит еще большее количество яда. Сначала уберите мешочек с ядом, осторожно скребя по месту укуса острым краем ножа, пинцетом или длинным ногтем.

Удалив жало, следует очистить укушенное место, промыть мылом с водой или антисептиком, чтобы удалить с поверхности кожи остатки яда. Затем приложите к месту укуса пасту, сделанного из порошка активированного угля и теплой воды (2-3 таблетки угля развести в небольшом количестве воды, чтобы получилась паста).

Иногда рекомендуют приложить к месту укуса на 10 минут разрезанную пополам луковицу или раскрошенный и разжеванный лист подорожника. Свежий лист подорожника, приложенный к месту укуса не подействует, поскольку разжевывание и раздавливание высвобождает содержащиеся в клетках листа натуральные слизистые вещества, позволяя противовоспалительным субстанциям проникать в кожу на месте укуса.

## **ИНСТРУКЦИЯ** **по технике безопасности для обучающихся. Правила дорожного движения.** **ИТБ – 124-2015**

### **1. Общие положения.**

1.1. Правила дорожного движения устанавливают единый порядок движения на всей территории Российской Федерации.

1.2. В Правилах используются следующие понятия и термины:

**Водитель** – лицо, управляющее каким-либо транспортным средством.

**Дорога** - обустроенная или приспособленная и используемая для движения средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения (например, мост и т.п.). Дорога включает в себя одну или несколько проезжих частей, а также трамвайные пути, тротуары, обочины и разделительные полосы при их наличии.

**Дорожное движение** – совокупность общественных отношений, возникающих в процессе перемещения людей и транспортных средств в передачах дорог.

**Дорожно-транспортное происшествие** – событие, возникающее в процессе движения по дороге и с его участием, при котором погибли или ранены люди, повреждены транспортные средства.

**Организованная перевозка группы детей** – специальная перевозка двух и более детей дошкольного и школьного возраста, осуществляемая в транспортном средстве, предназначенном для таких перевозок.

**Пассажир** - лицо, кроме водителя, находящееся в транспортном средстве, а также лицо, которое входит или выходит из транспортного средства.

**Пешеход** – лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на ней работу. К пешеходам приравниваются лица, ведущие велосипед, мопед, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляску.

**Пешеходный переход** - участок проезжей части, обозначены специальным знаком и разметкой и выделенный для движения пешеходов через дорогу.

**Проезжая часть** – элемент дороги, предназначенный для движения безрельсовых транспортных средств.

**Регулировщик** – лицо, наделенное в установленном порядке полномочиями по регулированию дорожного движения с помощью определенных сигналов.

**Транспортное средство** – устройство, предназначенное для перевозки людей, грузов или оборудования.

**Тротуар** – элемент дороги, предназначенный для движения пешеходов и примыкающий к проезжей части или отдаленный от неё газоном.

**Участник дорожного движения** – лицо, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода или пассажира транспортного средства.

1.3. Участники дорожного движения обязаны знать и соблюдать правила дорожного движения.

1.4. На дорогах установлено правостороннее движение транспортных средств.

1.5. Участники дорожного движения не должны создавать помех для движения и не причинять вреда.

## **2. Обязанности пешеходов.**

2.1. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам.

При отсутствии тротуаров или обочин пешеходы могут двигаться по краю проезжей части. При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движения транспортных средств.

2.2. Группу детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

2.3. Пешеходы должны пересекать проезжую часть только по пешеходным переходам, в том числе по подземным и наземным, а при их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы, где дорога просматривается в обе стороны.

2.4. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии – транспортного светофора.

2.5. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для него безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

2.6. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжить переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора.

2.7. При приближении транспортных средств с включенными синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.

2.8. Ожидать маршрутное транспортное средство (автобус, трамвай, троллейбус, такси и т.п.) разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии – на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается входить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

## **3. Обязанности пассажиров.**

Пассажиры обязаны:

3.1. При поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутыми ими.

3.2. Посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства. Если посадка или высадка невозможна со стороны тротуара или обочины, она может осуществляться со стороны проезжей части при условии, что это будет безопасно и не создаст помех другим участникам движения.

Пассажирам запрещается:

3.3. Отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения.

3.4. Открывать двери транспортного средства во время его движения.

## **4. Сигналы светофра.**

4.1. В светофорах применяются световые сигналы зеленого, желтого, красного и белолунного цвета. В зависимости от назначения сигналы могут быть круглые, в виде стрелки (стрелок), силуэта пешехода или велосипеда и X-образные сигналы.

4.2. Круглые сигналы светофора имеют следующие значения:

- Зелёный сигнал разрешает движение;

- Зелёный мигающий сигнал разрешает движение и информирует, что время его действия истекает и вскоре будет включен запрещающий сигнал.

- Жёлтый сигнал запрещает движение и предупреждает о предстоящей смене сигналов.

- Жёлтый мигающий сигнал разрешает движение и информирует о наличии нерегулируемого перекрестка или пешеходного перехода, предупреждает об опасности.



- Красный сигнал, в том числе мигающий, запрещает движение. Сочетание красного и желтого сигналов запрещает движение и информирует о предстоящем включении зеленого сигнала.

4.3. Сигналы светофора, выполненные в виде стрелок красного, жёлтого и зелёного цветов, имеют тоже значение, что и круглые сигналы соответствующего цвета, но их действие распространяется только на направление, указываемое стрелкой.

4.3. Если сигнал светофора выполнен в виде силуэта пешехода, то его действие распространяется только на пешеходов, при этом зеленый сигнал разрешает, а красный запрещает движение пешеходов.

## **5. Пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств.**

5.1. Водитель транспортного средства обязан уступить дорогу пешеходам, переходящим проезжую часть, по нерегулируемому пешеходному переходу.

5.2. На регулируемых пешеходных переходах при включении разрешающего сигнала светофора водитель должен дать возможность пешеходам закончить переход проезжей части данного направления.

5.3. Водитель должен уступить дорогу пешеходам, идущим к стоящему в месте остановки маршрутному транспортному средству или от него, если посадка или высадка производится с проезжей части или с посадочной площадки.

5.4. Приближаясь к остановившемуся транспортному средству, имеющему опознавательный знак «Перевозка детей», водитель должен снизить скорость, при необходимости остановиться и пропустить детей.

## **6. Езда на велосипеде.**

6.1. Дети до 14 лет могут ездить на велосипедах только внутри дворов, на специальных площадках, по велодорожкам; запрещается кататься по дорогам и даже обочинам дорог.

6.2. Прежде, чем выехать из дома, велосипедист обязан:

- проверить руль – легко ли он вращается;

- проверить шины – хорошо ли они накачены;

- в порядке ли ручной и ножной тормоза – смогут ли они тотчас остановить велосипед перед неожиданным препятствием;

- работает ли звонок, чтобы вовремя предупредить идущих впереди людей;

- если предстоит прогулка в вечернее время, проверить в порядке ли фонарь (спереди с белым светом) и красный светоотражатель на заднем щитке: велосипед должны видеть в темноте все водители и пешеходы – и те, кто идут и едут навстречу, и те, кто догоняют сзади.

Первый навык – это умение держать равновесие. Мы легко обнаруживаем, что с увеличением скорости удерживать равновесие легче, велосипед как бы сам стремится держать вертикальное положение. И наоборот, со снижением скорости он так и норовит повернуть в сторону. Вот почему для велосипедиста важно научиться ездить медленно.

## **7. Переход улицы.**

Смотреть по сторонам при переходе надо неоднократно, ведь обстановка может измениться: внезапно появиться машина или транспорт, ехавший прямо, вдруг может повернуть.

Для перехода улицы необходимо:

1. Вначале нужно найти безопасное место.

Не всегда рядом есть пешеходный переход, главное, чтобы место было с отличным обзором. Рядом не должно быть поворотов, стоящих машин и других помех для осмотра.

2. Остановитесь на тротуаре возле обочины.

Всегда нужна остановка, пауза для наблюдения и оценки обстановки. Никогда не выходите, а тем более не выбегайте на дорогу с ходу.

3. Прислушайтесь и осмотритесь.

Прислушайтесь. Значит, выбросьте из головы посторонние мысли и помните, что машина может быть скрыта. Осмотритесь, поверните голову влево и вправо.

4. Если видите приближающуюся машину, дайте ей проехать.

Снова посмотрите по сторонам. Всегда дайте проехать, потому что за медленно едущей машиной может быть скрыта другая. Снова посмотрите по сторонам, так как проехавшая машина могла скрывать за собой встречную, словом, пока проезжала одна, могли появиться и другие.

5. Если поблизости нет машин переходите дорогу под прямым углом.

Нет поблизости – значит, нет ни приближающихся, ни проехавших, ни стоящих, то есть, ничто не мешает обзору и не угрожает вашей жизни. Необходимо убедиться, что велосипедисты, мотоциклисты и водители машин увидели вас.

6. Продолжайте внимательно смотреть и прислушиваться пока не перейдете дорогу.

Если так случилось, что что-то мешает обзору и отойти сложно (например, на пешеходном переходе стоит неисправная машина), то, помня, что обзор ограничен, надо подойти к дороге и, приостановившись, осторожно выглянуть (что там, за стоящей машиной?). И, если опасность, спокойно отойти.

**Приложение 2. Нормы, требования и условия их выполнения  
по виду спорта "лыжные гонки"  
(утверждено приказом Минспорта от 26.12.2014 г. № 1082)**

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

Спортивное звание МСМК присваивается с 19 лет

Таблица 21

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место
1	2	3	4
Олимпийские игры	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>1</sup> , «командный спринт»)	Мужчины, женщины	1-8
	Эстафета <sup>1</sup> , командный спринт	Мужчины, женщины	1-6
Чемпионат мира	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>1</sup> , «командный спринт»)	Мужчины, женщины	1-7
	Эстафета <sup>1</sup> , командный спринт	Мужчины, женщины	1-5
	Лыжероллеры <sup>1</sup> (за исключением «лыжероллеры - командная гонка», «лыжероллеры - эстафета» <sup>1</sup> )	Мужчины, женщины	1-3
	Лыжероллеры - командная гонка, лыжероллеры - эстафета <sup>1</sup>	Мужчины, женщины	1
Кубок мира (этапы)	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>1</sup> , «командный спринт»)	Мужчины, женщины	1-6
	Эстафета <sup>1</sup> , командный спринт	Мужчины, женщины	1-3
	Лыжероллеры <sup>1</sup> (за исключением «лыжероллеры - командная гонка», «лыжероллеры - эстафета» <sup>1</sup> )	Мужчины, женщины	1
Чемпионат Европы	Лыжероллеры (за исключением «лыжероллеры - командная гонка», «лыжероллеры - эстафета» <sup>1</sup> )	Мужчины, женщины	1
Первенство мира	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>1</sup> , «командный спринт»)	Юниоры, юниорки (21-23 года)	1-2
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>1</sup> , «командный спринт»)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1*
	*Условие: необходимо выполнить требование дважды в одном спортивном сезоне		
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>1</sup> , «командный спринт»)	Мужчины, женщины	1
Иные условия	1. В лыжероллерах <sup>1</sup> , за результаты показанные на первенстве мира, МСМК не присваивается. 2. Во всех спортивных дисциплинах вида спорта «лыжные гонки», для участия в спортивных соревнованиях, спортсмен должен достичь установленного возраста на начало спортивного сезона (1 июля - 30 июня). 3. В лыжероллерах <sup>1</sup> , для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.		

## 2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

Спортивное звание МС присваивается с 17 лет, спортивный разряд КМС - с 15 лет

Таблица 22

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место		Условие: количество МС в виде программы
			МС	КМС	
1	2	3	4	5	6
Первенство мира	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Юниоры, юниорки (21-23 года)	3-20		
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-15		
	Эстафета <sup>2</sup>	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-3		
Чемпионат России	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Мужчины, женщины	1-40	41-60	
	Эстафета <sup>2</sup> , 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 спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Юниоры, юниорки (21-23 года)	1-10	11-20	
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-6	7-14	
	Эстафета <sup>2</sup> , командный спринт	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1	2-3	
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Юноши, девушки (17-18 лет)	1	2-10	
	Эстафета <sup>2</sup>	Юноши, девушки (17-18 лет)		1-3	
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	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 спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	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 спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	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	
		Юниоры, юниорки (21-23 года)	1-6	7-14	10	
Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-3	4-6	6			
Юноши, девушки (17-18 лет)		1-8				
Чемпионат федерального округа, чемпионат г. Москвы, чемпионат г. С.Петербурга	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Мужчины, женщины	1-10	11-20	18	
			1-8	9-16	15	
			1-5	6-10	10	
Первенство федерального округа, первенство г. Москвы	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Юноши, девушки (17-18 лет)		1-6		
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. С.Петербурга), занявших среди субъектов Российской Федерации отдельно среди мужчин и женщин в предыдущем году общекомандное место:	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Мужчины, женщины				
			1-6		1-15	
			7-10		1-10	
			11-15		1-6	
			16-20		1-3	

Иные условия	1. Требования МС и КМС выполняются при проведении спортивных соревнований на гомологированных лыжных трассах, утвержденных техническим делегатом, назначенным общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта «лыжные гонки».
	2. Для участия в спортивных соревнованиях среди мужчин и женщин (чемпионат России, Кубок России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП), возраст участника должен быть не моложе 16 лет.
	3. На всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, чемпионатах федеральных округов, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, чемпионатах субъектов Российской Федерации для присвоения МС и КМС должны закончить дистанцию не менее 30 спортсменов.
	4. Требование МС и КМС присваивается при наличии в главной судейской коллегии не менее 3-х спортивных судей всероссийской категории.
	5. В лыжероллерах <sup>2</sup> за результаты, показанные на всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, на чемпионатах и первенствах федеральных округов, чемпионатах и первенствах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, чемпионатах субъектов - МС и КМС не присваиваются.
	6. Во всех спортивных дисциплинах вида спорта «лыжные гонки», для участия в спортивных соревнованиях, спортсмен должен достичь установленного возраста на начало спортивного сезона (1 июля - 30 июня).
	7. В лыжероллерах <sup>2</sup> , для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

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

Таблица 23

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