

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЕРТИКАЛЬ»  
(МБУ «СШ «Вертикаль»)  
улица Нахимова, д.8, город Миасс, Челябинская область, 456313  
Тел./факс 8(3513)24-05-00,  
e-mail: [vertikal-miass@mail.ru](mailto:vertikal-miass@mail.ru)

ПРИНЯТО  
тренерским советом  
МБУ «СШ «Вертикаль»  
от 17.10.17 №3



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «СШ «Вертикаль»  
*Е.Н. Решетникова*  
«декабрь» 2017г.

## Спортивно-оздоровительная программа по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта бокс

Возраст обучающихся - от 7 лет - без ограничения  
Срок реализации – 3 года

Разработчик программы: тренер МБУ «СШ «Вертикаль» А.С.Собинов

Миасс  
2017

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЕРТИКАЛЬ»  
(МБУ «СШ «Вертикаль»)  
улица Нахимова, д.8, город Миасс, Челябинская область, 456313  
Тел./факс 8(3513)24-05-00,  
e-mail: [vertikal-miass@mail.ru](mailto:vertikal-miass@mail.ru)**

ПРИНЯТО  
тренерским советом  
МБУ «СШ «Вертикаль»  
от 17.10.17 №3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «СШ «Вертикаль»  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Решетникова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

**Спортивно-оздоровительная программа  
по развитию физической культуры и спорта среди различных  
групп населения по виду спорта бокс**

Возраст обучающихся - от 7 лет - без ограничения  
Срок реализации – 3 года

Разработчик программы: тренер МБУ «СШ «Вертикаль» А.С.Собинов

Миасс  
2017

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	
	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.	3
	Цели и задачи программы	3
II.	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	
	Принципы реализации программы	4
	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	5
	Продолжительность по годам обучения, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп	7
	Соотношение объемов тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительной деятельности по виду спорта бокс	7
	План спортивно-оздоровительной деятельности на 52 недели (в часах)	7
	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс	8
	Режимы спортивно-оздоровительной деятельности	8
	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
	Предельные тренировочные нагрузки	11
	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	12
	Структура годового цикла спортивно-оздоровительной деятельности (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	13
III.	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	15

Рекомендации по проведению спортивно-оздоровительной деятельности	15
Требования к технике безопасности в условиях спортивно-оздоровительной деятельности	16
Методические рекомендации	17
Тематический план для групп спортивно-оздоровительной деятельности по боксу на 52 недели (ч.)	18
Содержание программного материала	21
Рекомендации по организации психологической подготовки спортсмена	28
IV. <b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	31
V. <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	32
Инструкции по охране труда и технике безопасности	32

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.**

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов

тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Настоящая программа является документом, определяющим содержание и объем физкультурно-оздоровительной деятельности в спортивно-оздоровительных группах физкультурно – спортивного отделения МБУ « СШ «Вертикаль» г. Миасса.

Данная программа ориентирована на получение занимающимися базовой общей физической подготовки, а так же освоения элементарных технико-тактических действий вида спорта бокс. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий боксом для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по программам спортивной подготовки по виду спорта бокс. Кроме того, данная программа позволяет привлечь к занятиям физической культурой и спортом тех детей, которые по различным причинам не планируют дальнейшей спортивной карьеры.

### **Цели и задачи программы**

**Целью** Программы является общефизическая подготовка детей, обучение основам техники вида спорта бокс и отбор одаренных детей для дальнейшего поступления на тренировку по программам спортивной подготовки.

**Задачами** Программы являются:

1. Обучение основам техники по виду спорта бокс;
2. Развитие психофизических качеств ребенка;
3. Во всех формах организации двигательной деятельности воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности.

Программа рассчитана на занимающихся с 7 лет. Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий. Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися следующих навыков:

1. укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
2. расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
3. приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
4. приобретение первого соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
5. умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях боксом;
6. проявление интереса к занятиям по боксу в спортивной школе;
7. возможность выявления способных спортсменов для занятия боксом и зачисление в группы начальной подготовки на программы спортивной подготовки.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Спортивно-оздоровительная программа по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта – бокс разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Приказом Минспорта России от 20.03.2013 № 123 «Об утверждении Федерального стандарта по виду спорта бокс»;

3. Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);
4. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года;
5. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами (СанПиН) 2.4.4. № 1251- 03 от 20 июня 2003г.

Программа строится на основе следующих **принципов**:

1. основная **целевая направленность** – помочь определится занимающемуся с выбором вида спорта;
2. определено **оптимальное соотношение** (соразмерность) различных сторон подготовки занимающегося;
3. наблюдается **неуклонный рост объема средств** общефизической и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки с последующей стабилизацией;
4. происходит **увеличение объема и интенсивность** тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении всех спортивно-оздоровительных этапов; каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла;
5. осуществляется **строгое соблюдение постепенности** в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах спортивной подготовки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям занимающегося.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности занимающихся. Поэтому требуется сочетание разучивания одной или двух взаимосвязанных новых деталей движения с повторением и закреплением уже известных движений.

Программа предназначена для занимающихся, желающих заниматься боксом от 7 лет, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки. Максимальный возраст на спортивно-оздоровительном этапе не ограничен. К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья ребенка, на основании личного заявления.

Срок реализации программы 3 года. Численность занимающихся в группе от 15 до 30 человек. Тренировочный процесс, осуществляющей спортивно-оздоровительную деятельность, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели**.

Формой проведения занятий Программы являются тренировочные занятия, которые проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (90 минут).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. групповые тренировочные и теоретические занятия;
2. участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
3. медико-восстановительные мероприятия;
4. тестирование и контроль.

#### **Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, занимающиеся должны знать:

1. основные понятия, термины бокса,

2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. историю развития бокса,
4. правила соревнований в избранном виде спорта,
5. значение жестов рефери в ринге;

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Перевод занимающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. По достижении 10 лет занимающиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по программе спортивной подготовки. При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 1

Нормативы спортивно-оздоровительной деятельности	Годы спортивной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	6	6	6
Количество тренировок в неделю	3	3	3
Общее количество часов в год	312	312	312

**Продолжительность лет спортивно-оздоровительной деятельности, минимальный возраст лиц для зачисления на годы спортивно-оздоровительной деятельности и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах спортивно-оздоровительной деятельности по виду спорта бокс**

Таблица 2

Спортивно-оздоровительная деятельность	Количество часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Первый год	6	от 7 лет – без ограничений	15-30
Второй год	6	от 8 лет – без ограничений	15-30
Третий год	6	от 9 лет – без ограничений	15-30

**Соотношение объемов тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительной деятельности по виду спорта бокс**

Таблица 3

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап			
	% от общего кол-ва годового плана	1 год	2 год	3 год
Теоретическая подготовка	1-2	2	1	1
Общая физическая подготовка (%)	25-50	50	40	25
Специальная физическая подготовка (%)	15 -20	15	17	20
Техническая подготовка (%)	10-20	10	15	20
Тактическая, теоретическая, психологическая	10-15	10	12	15
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	10-15	10	12	15
Участие в соревнованиях (%)	1-2	1	1	2
Медицинское обследование	1	1	1	1
Контрольно – переводные испытания	1	1	1	1
Общее количество % в год		100	100	100

**План спортивно-оздоровительной деятельности на 52 недели (в часах)**

Таблица 4

Разделы подготовки	Годы спортивно-оздоровительной деятельности		
	1 год	2 год	3 год
Теоретическая подготовка	6	4	4
Общая физическая подготовка (%)	156	125	80
Специальная физическая подготовка (%)	47	53	62
Техническая подготовка (%)	32	49	62
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	32	37	47
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	32	37	47
Участие в соревнованиях (%)	3	3	6
Медицинское обследование	2	2	2
Контрольно – переводные испытания	2	2	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс**

Таблица 5

Виды соревнований	Годы спортивно-оздоровительной деятельности		
	1 год	2 год	3 год
Контрольные	1	1	2
Отборочные	-	-	-
Основные	2	2	4



## **Режимы спортивно-оздоровительной деятельности**

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор занимающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям боксом, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

При организации занятий с различными группами населения необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям занимающихся;
2. в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию контроля за состоянием состояния здоровья и физическим развитием;
3. надежной основой успеха занимающихся в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки юных боксёров необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям), организация отбора к дальнейшим занятиям спортом.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

## **Основные направления спортивно-оздоровительной деятельности**

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор занимающихся для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

## **Основные средства и методы спортивно-оздоровительной деятельности**

Главное средство в занятиях с различными группами населения на этом этапе – **подвижные игры**. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на **развитие быстроты**, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия, после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на **воспитание силы**, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять **акробатике**, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Развития навыков при занятиях боксом на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. Показ упражнений должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров.

Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**Общая физическая подготовка** позволяет обеспечить разностороннее физическое развитие боксёров, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширение объёма двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

**Специальная физическая подготовка** позволяет развить физические качества, способности, специфические для боксёров и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Уровень физической подготовленности определяется в процессе тестирования, которое проводится в середине и конце тренировочного года в виде оценивания результатов выполнения контрольных нормативов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных боксёров. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление боксёров необходимо развивать постоянно в процессе каждого тренировочного занятия.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Ответственность за создание условий тренировки и отдыха занимающихся несут должностные лица спортивной школы.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод занимающихся на следующие этапы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются возрастом детей, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В случае, когда спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года в спортивно-оздоровительной группе выполняет контрольные нормативы, соответствующие более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на этап спортивной подготовки.

### **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, занимающимся в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта бокс**

1. Для посещения занятий в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта бокс принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом и не имеющие медицинских противопоказаний
2. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по боксу – 7 лет.
3. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.

4. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренерского контроля (упражнений и заданий).
5. Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:
  - медицинская комиссия два раза в год;
  - допуск врача к занятиям после болезни;
  - медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.
6. Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия: к занятиям спортом допускаются только здоровые дети.
- 7.

**Перечень заболеваний и патологических состояний,  
препятствующих допуску к занятиям спортом:**

- I Все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
  - II Особенности физического развития;
  - III Нервно-психические заболевания;
  - IV Заболевания внутренних органов;
  - V Хирургические заболевания;
  - VI Травмы и заболевания ЛОР-органов;
  - VII Травмы и заболевания глаз;
  - VIII Стоматологические заболевания;
  - IX Кожно-венерические заболевания;
  - X Заболевания половой сферы;
  - XI Инфекционные заболевания.
8. Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.
  9. Своевременное лечение очагов хронической инфекции.
  10. Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.
  11. Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
  12. Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
  13. Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.
  14. Недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.
  15. Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.
  16. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.
  17. Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях, например, все виды борьбы допускаются к соревнованиям не ранее, чем через 6 месяцев после начала тренировок, а так же нормативы перехода к этапам спортивной подготовки.
  18. Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

## **Предельные тренировочные нагрузки спортивно-оздоровительной деятельности**

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован занимающийся, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

### **Примерный список спортивного оборудования и инвентаря**

Таблица 7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Канат с флажками для ограждения трасс	погонных метров	1000
2	Крепления горнолыжные	комплект	16
3	Льжи горные	штук	16
4	Палки горнолыжные	штук	16
5	Термометр наружный	штук	4
6	Флаги на древках для разметки трасс для горнолыжных трасс	штук	100
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
7	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
8	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5

9	Жилет с отягощением	штук	15
10	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
11	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
12	Лыжероллеры горнолыжные	пара	15
13	Мат гимнастический	штук	10
14	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	2
15	Сани спасательные	штук	5
16	Скакалка гимнастическая	штук	12
17	Скамейка гимнастическая	штук	6
18	Скейтборд (роликовый)	штук	10
19	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
20	Стенка гимнастическая	штук	8
21	Штанга тренировочная	комплект	1
22	Электробур	комплект	5

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки горнолыжные	пар	
2	Защита горнолыжная	комплект	
3	Очки защитные	комплект	
4	Чехол для лыж	штук	16
5	Шлем	штук	16

### Структура годичного цикла

#### (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Тренировочный год горнолыжника представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

**Подготовительный период** начинается в сентябре и продолжается до выпадения снега. Основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья занимающихся;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники горнолыжного спорта.

Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

**Задачи периода** – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств, повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

**Соревновательный период** начинается с декабря по март. Решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности;
- достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях;

- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

**Переходный период** начинается с апреля и длится до середины июня. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

### **Типы и задачи мезоциклов**

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности хоккеиста следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годового цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

1. Развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.
2. Поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.
3. Реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.
4. Восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем хоккеиста, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

## **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание тренировочного материала по основным видам подготовки, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование результатов по годам спортивно-оздоровительной деятельности, а также организацию и проведение тренерского и медико-биологического контроля. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению спортивно-оздоровительной деятельности.

Программа ориентирована на последовательное освоение социо-культурных, социально-психологических и анатомо-физиологических основ системы физического воспитания и спорта. Усвоение программы определяется уровнями знаний основных положений теории и методики физической культуры и спорта, прочности овладения специальными умениями и навыками самостоятельно решать вопросы в области физической культуры и спортивной подготовки.

В группы зачисляются все желающие заниматься горнолыжным спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннее общефизическое развитие, двигательную и физическую подготовленность, что закладывает первичную базу для овладения основами техники и тактики горнолыжного спорта и помогает занимающемуся в выборе вида спорта для более профессиональной подготовки.

В ходе выполнения различных двигательных заданий выявляется структура и уровень развития спортивных способностей, что позволяет осуществить первичную ориентацию на выбор горнолыжного амплуа.

На данном этапе подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям по горным лыжам;
- формирование стойкого интереса к занятиям по горным лыжам;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по горным лыжам.

#### **Рекомендации по проведению спортивно-оздоровительной деятельности**

Спортивно-оздоровительная деятельность ведется на основе спортивно-оздоровительной программы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения (содержательная направленность горнолыжный спорт). Тренировочный процесс, осуществляющей спортивно-оздоровительную деятельность, рассчитан на 52 недели.

Физические нагрузки применяются с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся, в соответствии с нормативами физической подготовки.

Общефизическая подготовка включает бег, кроссы в лесу, другие формы движений, способствующие увеличению дыхательного обмена юного организма. Кроме того, следует выполнять такие упражнения, как прыжки, бег вверх по ступенькам, упражнения на координацию, метание различных предметов. Все эти упражнения не только способствуют развитию функциональных и мышечных возможностей, но и стимулируют личную инициативу ребенка.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в школьных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинский и педагогический контроль.

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям по горнолыжному спорту;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники горнолыжного спорта и других физических упражнений;
- формирование черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

К занятиям по горнолыжному спорту допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по горнолыжному спорту спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по горнолыжному спорту должны быть подготовлены носилки на салазках для транспортировки со склона, шины, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить происшествию администрации школы.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **Инструкция по технике безопасности при проведении спортивно-оздоровительной деятельности по горным лыжам и сноуборду**

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

- 1.1. К занятиям на горнолыжном склоне допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по горным лыжам и сноуборду возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - обморожение или переохлаждение;
  - потертости от неправильно подобранной горнолыжной и сноубордической обуви;
  - травмы при падении и столкновении на склоне и трассе подъема;
  - травмы при выполнении упражнений без разминки.
- 1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.
- 1.5. Занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже -20°С (без ветра) и не ниже -15°С (с ветром).
- 1.6. Запрещается выходить на склон без задания тренера.
- 1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

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

- 2.1. Тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.
- 2.2. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.
- 2.3. Проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.



2.4. Надеть спортивную форму.

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

- 3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без разрешения тренера запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.
- 3.2. Провести разминку.
- 3.3. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.4. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.
- 3.5. Прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона.
- 3.6. Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям обучающегося, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия.
- 3.7. Находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников.
- 3.8. Обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего.
- 3.9. Строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике. Во время подъема на канатной дороге лыжи необходимо держать параллельно, расставленными на ширину плеч. В случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема.
- 3.10. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

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

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации СШ «Старт».

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

- 5.1. Снять спортивную форму и спортивный инвентарь.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

### **Методические рекомендации**

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр.

При выборе физических упражнений, дозировке, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка (физические, физиологические, возрастные).

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес, используя игровые формы, эстафеты.

Развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта, используя упражнения, развивающие способности необходимые горнолыжнику (адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног).

При развитии силы подбирают упражнения укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах (мышцы ног, туловища, брюшного пресса и таза).

Разучивание новых элементов движения и упражнений проводится в начале занятий.

**На первом этапе** обучение детей азам современной техники необходимо производить на широком пологом склоне с хорошим выкатом. Крутизну и длину склона необходимо увеличивать постепенно. Не стоит торопиться переходить к поворотам, а тем более к прохождению трасс, пусть даже детских. Основное внимание следует уделить положению ребенка над лыжами. Очень важно, чтобы ребенок стоял, не опираясь, на языки и задники ботинок, при этом в прямом спуске лыжи должны идти абсолютно плоско. Пока сбалансированного положения не будет достигнуто, нет смысла двигаться дальше. Необходимо закреплять полученные навыки большим количеством повторений. Упражнения на баланс в прямом спуске способствуют постановке правильной горнолыжной стойке, и привыканию детей к скорости, основным задачам на первоначальном этапе.

**Второй этап** - это прыжки со смещением центра тяжести. Совершая прыжочки с незначительным смещением лыж из стороны в сторону, дети должны почувствовать эффект, прохождения под телом облегченных лыж. Это весьма непросто и получается не у всех сразу. Важно, чтобы все упражнения делались, строго в линии падения склона, и при прыжках из стороны в сторону лыжи смещались строго параллельно линии падения склона.

**Третий этап** – это смещение центра тяжести с незначительным сгибанием внутренней ноги и разгибанием внешней ноги. Для этой цели полезны упражнения, в которых детям необходимо дотягиваться до предмета, установленного сбоку, желательна высота их плеч. При обучении современным резаным поворотам необходимо обращать внимание на правильную работу ног во время поворота, обеспечивающую правильное положение центра тяжести относительно лыж и крутизны склона. Необходимо добиваться раздельной работы верхней и нижней части тела, положение корпуса должно быть стабильным.

Необходимо учитывать физические и координационные возможности ребенка. Правильный подбор склона и состояния снега – ключ к успеху в обучении современной технике поворота.

Горнолыжный инвентарь должен соответствовать росту-весовым показателям ребенка, а так же быть современным - т.е. карвинговым.

Все вышесказанное в полной мере можно отнести и к обучению скольжению на роликовых коньках. Но при этом следует учитывать ряд отличий. Площадь опоры роликов гораздо меньше, чем лыж, поэтому обучение стоит начинать на плоской поверхности. Лишь при уверенном скольжении на плоской поверхности и освоении методов торможения можно переходить на склон малой крутизны.

#### **Восстановительные мероприятия**

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

#### **Медицинское обеспечение**

Дважды в год все занимающиеся проходят тщательный медицинский осмотр – перед началом занятий и перед началом соревновательного периода в медицинском центре. Систематический текущий контроль за состоянием здоровья проводится путем определения периода восстановления после простых физических нагрузок (например определения ЧСС после цикла упражнений и после 1-2 минут отдыха).

#### **Тематический план для групп спортивно-оздоровительной деятельности по горнолыжному спорту на 52 недели (ч.)**

Таблица 8

Разделы подготовки	Годы спортивно-оздоровительной деятельности			
	1 год	2 год	3 год	4 год
	4ч.	4ч.	4ч.	4ч.
Общая физическая подготовка (%)	72	60	46	32

Специальная физическая подготовка (%)	7	10	10	10
Техническая подготовка (%)	75	75	79	83
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	9	17	21
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	45	46	48	52
Участие в соревнованиях (%)	5	8	8	10
<b>Общее количество часов</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>208</b>

**План-схема годовичного цикла в группе  
1-го года спортивно-оздоровительной деятельности**

Таблица 9

Содержание занятий	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
Количество тренировочных часов	18	16	18	16	18	18	18	18	18	16	18	16	<b>208</b>
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>72</b>
Специальная физическая подготовка	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>
Техническая подготовка	6	6	7	6	6	6	7	6	7	5	7	6	<b>75</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	<b>4</b>
Технико-тактическая (игровая) подготовка	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	<b>45</b>
Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	2	0	2	1	0	0	0	<b>5</b>

**План-схема годовичного цикла в группе  
2-го года спортивно-оздоровительной деятельности**

Таблица 10

Содержание занятий	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
Количество тренировочных часов	18	16	18	16	18	18	18	18	18	16	18	16	<b>208</b>
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>60</b>
Специальная физическая подготовка	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	<b>10</b>
Техническая	6	6	7	6	6	6	7	6	7	5	7	6	<b>75</b>

подготовка													
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	0	0	0	0	0	<b>9</b>
Технико-тактическая (игровая) подготовка	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	<b>46</b>
Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	2	0	2	1	2	1	0	<b>8</b>

**План-схема годовичного цикла в группе  
3-го года спортивно-оздоровительной деятельности**

Таблица 11

Содержание занятий	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
Количество тренировочных часов	18	16	18	16	18	18	18	18	18	16	18	16	<b>208</b>
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
Специальная физическая подготовка	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	6	7	6	7	5	7	6	79
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	17
Технико-тактическая (игровая) подготовка	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	2	0	2	1	2	1	0	8

**План-схема годовичного цикла в группе  
4-го года спортивно-оздоровительной деятельности**

Таблица 12

Содержание занятий	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
Количество тренировочных часов	18	16	18	16	18	18	18	18	18	16	18	16	<b>208</b>
Общая физическая подготовка	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	32
Специальная физическая	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10

подготовка													
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
Технико-тактическая (игровая) подготовка	5	4	5	5	5	3	4	3	4	4	5	5	52
Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	2	1	2	1	2	1	1	10

### Программа первого тренировочного года

Программный материал для занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

### Цели и задачи программы первого тренировочного года

#### Цель:

- создание условий для укрепления здоровья и закаливания организма, совершенствования физических данных ребенка;
- формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям горнолыжным спортом;
- формирование дружеских взаимоотношений между детьми;
- развитие познавательных интересов и расширение кругозора;
- воспитание волевых черт характера.

#### Задачи:

- учить основам техники выполнения физических упражнений с элементами обучения горнолыжному спорту;
- воспитание специальных психофизических качеств: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений и ориентировку в пространстве;
- Во всех формах организации двигательной деятельности воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

### Содержание занятий (1-й тренировочный год)

#### 1. Теоретическая подготовка

- Правила поведения на склоне;
- Правила пользования КБД;
- История развития ГЛС;
- История зимних Олимпийских игр;
- Самоконтроль;
- Форма одежды для занятий ГЛС (гигиена при посещении занятий);
- Марки лыж, креплений, ботинок;
- «Знай наших» - знаменитости российской сборной по ГЛС;
- Правила поведения на тренировке;
- как справиться со своими страхами и преодолеть себя (психологическая настройка).

#### 2. Практическая подготовка

##### 2.1. Общая физическая подготовка:

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

**Бег.** Бег низкой, средней интенсивности, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную, с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой; челночный бег; бег с ускорением; бег с изменением траектории.

**Прыжки.** Прыжки, многоскоки – вперед, назад, в стороны, в глубину с поворотами, на одной, на обеих ногах.

**Элементы гимнастики.** Кувырки, перевороты, упражнение на гибкость, и растяжку.

**Приседания, отжимание, подтягивание.**

**Упражнения на равновесие.** Упражнения на гимнастическом бревне, парные упражнения.

**Упражнения на батуте.** Прыжки руки вверх, прыжки с махом, прыжки в группировке, прыжки с разворотом на 180 градусов, прыжки через ориентир, прыжки в группировки через ориентир. Прыжки ноги, сед, ноги. Непрерывный, быстрый бег в течение заданного времени.

**Подвижные и элементы спортивных игр, эстафеты, преодоление полосы препятствий.**

## 2.2. Специальная физическая подготовка:

**Имитационные упражнения.** Имитация спуска на лыжах, имитация поворотов на лыжах.

**Упражнения на роликовых коньках:**

**Упражнения на статическое равновесие при малой опоре.** Приседания, наклоны обоих коньков, влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге. Перенос вес тела на разные ноги и одновременное сгибание внутренней ноги. Переступание с поворотом направо, налево, кругом. Правильные падения.

**Упражнения на плоской поверхности.** Бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением. Бег елочкой.

Бег по кругу. Бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве. Повороты в обе стороны. Использование тормоза при торможении. Торможение поворотом.

**Упражнения на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров.** Скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Невысокие прыжки, пружинки, фонарики. Прыжки через линию параллельную линии падения. Повороты в обе стороны. Скольжение в дугах. Скольжение в горнолыжной стойке (с палками).

**Подвижные игры на роликовых коньках на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров.** «Кошки-мышки» по восьмерке, «Салочки» на ограниченной плоскости (квадрат со стороной 15 метров). Эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории.

**Упражнения на склоне до 10 градусов.** Спуск по прямой на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка). Приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Развороты торможение, сопряженные повороты.

**Подвижные игры на лыжах.** «Салочки», различные эстафеты.

## 2.3. Техничко-тактическая подготовка:

**Упражнения на склоне до 15 градусов.** Прямой спуск на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка) с использованием палок. Упражнений на динамическое равновесие и баланс (приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге) в дугах. Торможение плугом, клином, соскальзыванием на параллельных лыжах, торможение поворотом, торможение падением. Разворот махом, переступанием. Спуск в дугах, «улыбка», сопряженные повороты среднего радиуса. Упражнение на скоординированную работу рук и ног, в момент поворота.

**Упражнения на склоне до 10 градусов.** Смещение центра тяжести при спуске на параллельных лыжах (Собирание яблок, убей комара). Прыжки боком через линию параллельную линии падения. Спуск по учебной трассе. Прохождение трассы слалома-гиганта

**Подвижные игры на лыжах.** «Салочки», различные эстафеты с использованием предметов, горнолыжных палок. Соревнования на скорость.

## **Программа второго-четвертого тренировочного года**

### **Цели и задачи программы.**

**Цель** образовательной программы:

- создание условий для укрепления здоровья и закаливания организма, совершенствования психофизических качеств ребенка;
- формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям горнолыжным спортом;
- формирование дружеских взаимоотношений между детьми;
- развитие познавательных интересов и расширение кругозора,
- воспитание волевых черт характера;
- освоение современной горнолыжной техники.

**Задачи:**

- осваивать комплекс упражнений на динамическое равновесие и баланс в дугах, добываясь скоординированной работы рук при спуске на роликовых коньках на склоне до 15 градусов;
- осваивать комплекс упражнений на динамическое равновесие и баланс при спуске на лыжах с уклоном до 20 градусов;
- осваивать повороты специального слалома;
- учить совершать серии сопряженных резаных поворотов на склоне до 15 градусов;
- знакомить с теорией горнолыжного спорта;
- учить грамотному прохождению горнолыжных трасс;
- участвовать в соревновательном горнолыжном процессе;
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений и ориентировку в пространстве;
- Во всех формах организации двигательной деятельности воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- воспитывать умение сохранять правильное положение тела в различных видах упражнений и технических элементах.

## **Содержание занятий (второй-четвертый тренировочный год)**

### **1. Теоретическая подготовка**

- Вводное занятие. История горнолыжного спорта;
- Техника безопасности, гигиенические требования;
- Правила поведения на г/л склоне, правила пользования КБД;
- Правила поведения в критических ситуациях на г/л склоне;
- Олимпийские игры;
- Основы здорового образа жизни, режим дня и питание спортсмена;
- Закаливание. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний;
- Ознакомление основами анатомии: физиологии человека, краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.

### **2. Практическая подготовка**

#### **2.1. Общая физическая подготовка:**

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног;

**Бег.** Бег низкой, средней интенсивности, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную, с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой; челночный бег; бег с ускорением; бег с изменением траектории;

**Прыжки.** Прыжки, многоскоки – вперед, назад, в стороны, в глубину с поворотами, на одной, на обеих ногах;

**Элементы гимнастики.** Кувырки, перевороты, упражнение на гибкость, и растяжку;

**Приседания, отжимание, подтягивание;**

**Упражнения на равновесие.** Упражнения на гимнастическом бревне, парные упражнения.

**Упражнения на батуте.** Прыжки руки вверх, прыжки с махом, прыжки в группировке, прыжки с разворотом на 180 градусов, прыжки через ориентир, прыжки в группировки через ориентир. Прыжки ноги, сед, ноги. Непрерывный, быстрый бег в течении заданного времени.

**Подвижные и элементы спортивных игр, эстафеты, преодоление полосы препятствий.**

## 2.2. Специальная физическая подготовка:

**Имитационные упражнения.** Имитация спуска на лыжах, имитация поворотов на лыжах.

**Упражнения на роликовых коньках:**

**Упражнения на плоской поверхности.** Бег по кругу. Бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве. Повороты в обе стороны.

**Упражнения на склоне до 10 градусов, длиной 25-30 метров.** Скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Невысокие прыжки, пружинки, фонарики. Прыжки через линию параллельную линии падения. Повороты в обе стороны. Скольжение в дугах. Скольжение в горнолыжной стойке (с палками).

**Подвижные игры на роликовых коньках на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров.** «Кошки-мышки» по восьмерке, «Салочки» на ограниченной плоскости (квадрат со стороной 15 метров). Эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории.

## 2.3. Техничко-тактическая подготовка:

**Упражнения на склоне до 20 градусов.** Прямой спуск на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка) с использованием палок. Упражнений на динамическое равновесие и баланс (приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге) в дугах. Спуск в дугах, сопряженные повороты среднего радиуса. Упражнение на скоординированную работу рук и ног, в момент поворота.

**Упражнения на склоне до 15 градусов.** Смещение центра тяжести при спуске на параллельных лыжах (Собирание яблок, убей комара). Прыжки боком через линию параллельную линии падения. Спуск по учебной трассе. Прохождение трассы слалома-гиганта. Упражнения со сломанными или лыжными палками. Упражнения с веревкой. Упражнения, используемые в длинных поворотах. Повороты спиной вперед.

**Подвижные игры на лыжах.** «Салочки», различные эстафеты с использованием предметов, горнолыжных палок. Соревнования на скорость.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Психологическая подготовка занимающихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе спортивно-оздоровительной деятельности. Она является важной



составляющей системы подготовки горнолыжников, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

### **Общая психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей подготовки. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процесса внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

### **Воспитание личностных качеств**

В процессе подготовки горнолыжника чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность горным лыжам). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

### **Формирование спортивного коллектива**

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность горнолыжников – необходимые условия успешного выступления команды и индивидуально спортсмена. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата, тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому занимающемуся, умело объединять всех членов команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива.

### **Воспитание волевых качеств**

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание. Выдержка и самообладание - чрезвычайно важные качества горнолыжника, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, податливость) до соревнований. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств, в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиям и при этом добиваются того, чтобы горнолыжники не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные

эмоции. Следует поощрять горнолыжников, проявивших выдержку и самообладание в ответственных соревнованиях.

### **Психологическая подготовка к конкретному соревнованию**

Специальная психологическая подготовка к предстоящему соревнованию строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

1. осознание горнолыжниками значимости предстоящего соревнования;
2. изучение условий предстоящего соревнования (время, место и другие особенности);
3. изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к соревнованию с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
4. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем спуске;
5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим спуском; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящих соревнований, реализация которого уточняется в предсоревновательных тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до горнолыжников, формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально горнолыжникам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей горнолыжников и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния горнолыжника;
- проведение различных отвлекающих мероприятий, развлекательные программы (кино, видеозаписи, музыка и др.);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

### **Построение психологической подготовки**

Виды, средства и методы психологического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных горнолыжников.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) **в подготовительном периоде** наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
  - воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
  - развитие волевых качеств;
  - формирование спортивного коллектива;
  - развитие специализированного восприятия;
  - развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
  - развитие оперативного мышления;
- 2) **в соревновательном периоде** акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящее соревнование и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления.
- 3) **в переходном периоде** ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

## V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Литература:

1. Гуршман Г. «Пьянта Су!» Горные лыжи глазами тренера. Москва 2005.
2. Дельвер П. А. , Л И Орехов, Ю. В. Адамов. Программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва 1986.
3. Жубер Ж. «Горные лыжи: техника и мастерство» ФиС г. Москва 1983г.
4. Жубер Ж. «Самоучитель горнолыжника» ФиС г. Москва 1974г.
5. Кили Ж-К. «На лыжах вместе с Кили» ФиС г. Москва 1972г.
6. Копс К. К. Упражнения и игры лыжника. Физкультура и спорт. Москва 1968.
7. Лебединский Ю. «Игры на лыжах» г. Горький 1973г.
8. Ростовцев Д.Е. «Подготовка горнолыжника» ФиС г. Москва 1987г.
9. Рубин В.С. «Олимпийский годичный цикл тренировки» ФГУП Советский спорт г. Москва 2004г.
10. Салманова Г. Д. Уроки горных лыж. Физкультура и спорт. 1988.
11. Якенда Д., Росс Т Горные лыжи курс для начинающих. Москва «Астрель АСТ» 2006.
12. Ялакас С.И. «Школа горнолыжников» г. Москва ФиС 1973г.

### Интернет-ресурсы:

13. Официальный сайт министерства спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
14. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Челябинской области: <http://www.chelsport.ru/>
15. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>
16. Официальный сайт Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России: <http://www.fgssr.ru/>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### ИНСТРУКЦИЯ

#### по охране труда и технике безопасности и при проведении занятий по горным лыжам и сноуборду.

##### 1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям на горнолыжном склоне допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по горным лыжам и сноуборду возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - обморожение или переохлаждение;
  - потертости от неправильно подобранной горнолыжной и сноубордической обуви;
  - травмы при падении и столкновении на склоне и трассе подъема;
  - травмы при выполнении упражнений без разминки.
- 1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.
- 1.5. Занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  (с ветром).
- 1.6. Запрещается выходить на склон без задания тренера.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

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

- 2.1. Тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.
- 2.2. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.
- 2.3. Проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.
- 2.4. Надеть спортивную форму.

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

- 3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без разрешения тренера запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.
- 3.2. Провести разминку.
- 3.3. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.4. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.
- 3.5. Прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона.
- 3.6. Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям обучающегося, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия.
- 3.7. Находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников.
- 3.8. Обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего.

- 3.9. Строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике. Во время подъема на канатной дороге лыжи необходимо держать параллельно, расставленными на ширину плеч. В случае падения стараться быстро освободить колено трассы подъема.
- 3.10. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

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

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации СШ «Старт».

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

- 5.1. Снять спортивную форму и спортивный инвентарь.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда и технике безопасности во время поездки в автобусах**

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

Для перевозки детей выделяются технически исправные автобусы с наименьшими сроками эксплуатации из числа имеющихся. К перевозке детей допускаются высококвалифицированные водители с непрерывным стажем работы на автобусе последние 3 года. Заявки по выделению автобусов для перевозки детей и подростков автотранспортными предприятиями принимаются не позднее 3-х дней до начала перевозок. Заявки на сопровождение колонны автобусов с детьми (более трех единиц) подаются в подразделение ГИБДД не менее, чем за 10 дней. В заявках указывается количество перевозимых детей и фамилии сопровождающих лиц. Количество детей не должно превышать число мест для сидения в автобусе. Перед выездом автобус, выделяемый для перевозки детей, тщательно осматривается техническими работниками предприятия. Перевозка детей осуществляется в светлое время суток со скоростью, не превышающей 60 км/час. Не рекомендуется перевозка детей одиночными автобусами на загородных дорогах при температуре окружающего воздуха ниже - 30 градусов. При температуре - 40 градусов и ниже перевозка детей вне населенных пунктов запрещается.

#### **2. Требования безопасности до начала поездки.**

- 2.1. Обучающиеся должны быть одеты в одежду и обувь, соответствующую погодным условиям.
- 2.2. Подходить к автобусу для посадки только после полной остановки автобуса.
- 2.3. Спокойно занять посадочные места и разместить багаж в соответствии с указаниями руководителя.

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

- 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя.
- 3.2. Обеспечить сохранность оборудования транспортного средства и чистоту.
- 3.3. Не ходить по салону автобуса во время движения.

- 3.4. Не открывать форточки и люки без разрешения руководителя, не высовывать в открытые форточки предметы, головы, руки.
- 3.5. Не выходить на проезжую часть во время остановок для отдыха, принятия пищи и других целей.

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

- 4.1. При проведении ремонта автобуса в пути следования по распоряжению руководителя покинуть автобус и удалиться на безопасное расстояние от проезжей части.
- 4.2. В случае дорожно-транспортного происшествия покинуть автобус, четко выполняя команды руководителя, исключив панику.
- 4.3. При невозможности выхода через двери автобуса, воспользоваться выходом через аварийные люки или оконные проемы.

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

- 5.1. Проверить чистоту и сохранность своего посадочного места, взять свой багаж и покинуть автобус.

### **ИНСТРУКЦИЯ**

#### **по охране труда и технике безопасности при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций.**

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

- 1.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются занимающиеся СШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Участник прогулки, туристского похода, экскурсии и экспедиции должен быть привит от клещевого энцефалита, либо иметь страховку на случай укуса клеща.
- 1.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.4. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
  - Травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк и носков;
  - Изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
  - Потертости ног при неправильном подборе обуви;
  - Укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
  - Отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;
  - Заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.
- 1.6. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций группу занимающихся должны сопровождать двое взрослых.
- 1.7. Для оказания первой помощи при травмах обязательно иметь медаптечку с набором медикаментов и перевязочных средств, необходимых для оказания доврачебной помощи.
- 1.8. Занимающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристического похода, экскурсии или экспедиции.
- 1.9. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции.**

- 2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
- 2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде.
- 2.3. Подготовить необходимое снаряжение, проверить его исправность.

## **3. Требования безопасности во время проведения прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции.**

- 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя. Запрещается покидать место расположения группы и изменять установленный маршрут движения без разрешения руководителя.
- 3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристического похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов – 1 дня, 3-4 классов – 3 дней, 5-6 классов – 18 дней, 7-9 классов – 24 дней, 10-11 классов – 30 дней.
- 3.3. Соблюдать технику безопасности при разведении костров. Костры разводить только для обогрева или приготовления пищи, в специально оборудованном для этого месте, исключая самопроизвольное распространение огня. Запрещается оставлять костер без присмотра.
- 3.4. Во избежание отравления и аллергических реакций, запрещается пробовать на вкус какие-либо растения, плоды, грибы, а также трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых.
- 3.5. При движении группы по маршруту запрещается снимать обувь и идти босиком.
- 3.6. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями запрещается пить воду из открытых непроверенных водоемов. Для питья можно использовать питьевую воду, взятую с собой из дома, или кипяченую воду.
- 3.7. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя или его заместителя об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- 3.8. Во время клещевой опасности, с целью профилактики укусов клещей, проводить осмотры участников каждые 40-50 минут, и использовать отпугивающие клещей средства (репелленты).
- 3.9. 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, получении травмы или несчастном случае немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации школы.

## **5. Требования безопасности по окончании прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции.**

- 5.1. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристическое снаряжение.

### **ИНСТРУКЦИЯ по охране труда и технике безопасности при проведении спортивных соревнований**

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

- 1.1. К спортивным соревнованиям допускаются занимающиеся СШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
  - Травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
  - Травмы при падении на льду, скользком грунте или твердом покрытии;
  - Травмы при некачественной подготовке мест проведения соревнований;
  - Травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
  - Травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
  - Обморожения при проведении спортивных соревнований на открытых стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже –20 градусов;
  - Травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
  - Проведение соревнований без разминки.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 1.5. При проведении соревнований необходимо использовать спортивную одежду, обувь и другую экипировку, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.
- 1.6. Во время соревнований участники должны соблюдать правила использования спортивного оборудования и инвентаря и правила личной гигиены.
- 1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования безопасности до начала соревнований**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую виду соревнований, сезону и погоде.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Подготовить места проведения соревнований в соответствии с правилами соревнований по виду спорта.
- 2.4. Провести приемку готовности и безопасности места проведения соревнований (трассы, дистанции) с подписанием акта приемки главным судьей.
- 2.5. Провести разминку участников.

## **3. Требования безопасности во время проведения соревнований**

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по команде судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды, подаваемые судьей.
- 3.3. Избегать столкновений, не предусмотренных правилами проведения соревнований по виду спорта, с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по незащищенным частям тела.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.



- 3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

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

- 4.1. При плохом самочувствии, появлении во время соревнований боли, прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения судьи соревнований, исключив панику.

#### **5. Требования безопасности по окончании соревнований.**

- 5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.