

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хиславичская средняя школа» Хиславичского района Смоленской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Хиславичская СШ»

Мушкадинова Е. Ю.
Приказ № 86
от 28 августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»
Направленность: Физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 1 год.**

Программу разработала:
Дольникова Анна Филипповна
Учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

пгт Хиславичи
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному ориентированию для МБОУ «Хиславичская СШ» разработана на основе:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 27.07.2022. № 629)

- Об утверждении санитарных правил СН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года

- Устав образовательной организации

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242)

- Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций"(вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий")

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции, и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна данной программы заключается в том, что ученик сможет использовать свои полученные знания и умения во время отдыха с родителями в лесу, когда они идут по ягоды или грибы. Ребята изучают спортивные карты, не только нашего района, но и других близ лежащих поселков. Все чаще стали случаи, когда грибники идут в лес и теряются.

Актуальность программы. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

Педагогическая целесообразность этой программы направленно на раскрытие перед обучающимися больших перспектив. Ориентирование объединяет в себе занятия в помещении, увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе; формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения; увлекает азартным соперничеством в преодолении дистанций. Проведение тренировок и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к

дискомфорт, тем самым происходит закаливание детей. Этот вид спорта позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи, участвуя в формировании личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая человека. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение.

Отличительные особенности программы от уже существующей заключаются в том, что программа составлена на основе программы Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002

Содержание программы расширено и дополнено наработками педагога.

Адресат программы: в реализации программы принимают участие дети от 10 до 16 лет.

Данная программа рассчитана на спортивно-оздоровительные группы. При этом желающие после завершения обучения могут повторно обучаться по данной программе. При обучении в группе СО (спортивно – оздоровительную) основной упор делается на укрепление здоровья обучающихся, развитие телосложения, координационных способностей, мышечной силы, гибкости, быстроты, прыгучести.

Уровень программы, объем и сроки: ознакомительный, объем программы – 68 часов в год, срок реализации – 1 год.

Формы обучения: очная. На время пандемии (Использование электронной почты, «Российская электронная школа», Образовательный портал Физическая культура. РУ, <https://www.youtube.com/watch?v=q8acVtV254s>)

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса:

Состав групп разновозрастный. Занятия групповые. Основными формами занятий являются: теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях используются следующие методы: рассказ, видеопросмотры, беседа, викторины, а также тестовые задания. На практических занятиях отрабатываются полученные умения и навыки. Теоретические и практические занятия построены так, чтобы теория сочеталась с практикой, а полученные знания и навыки могли быть использованы не только в конкурсах, соревнованиях, но и в реальной жизни.

Цель программы - формирование установок на здоровый образ жизни через занятия спортом.

Задачи:

Образовательные: овладение знаниями, умениями и навыками из области ориентирования, элементами географии.

Развивающие: физическое совершенствование и укрепление здоровья.

Воспитательные: гармонизация личности с чувством уважения к себе и окружающим, предоставление возможностей для проявления социальной активности.

Планируемые результаты освоения программы

Ученик научиться

- ✓ соблюдать технику безопасности во время проведения занятий в спортивном зале, в лесопарковой зоне на соревнованиях;
- ✓ соблюдать меры личной гигиены;
- ✓ различать топографические знаки;
- ✓ ориентироваться с помощью спортивной карты и компаса;
- ✓ оказывать первую доврачебную помощь;
- ✓ контролировать свои физические возможности.

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ ориентироваться с помощью спортивной карты и компаса;
- ✓ ориентироваться по выбору и в заданном направлении, определять азимут;
- ✓ организовывать и проводить соревнования по спортивному ориентированию;
- ✓ развивать свои природные данные и реализовать себя как личность.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные:

- умение контролировать свое физическое состояние;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные:

В процессе обучения дети учатся:

- работать по одному и в группах;
- самостоятельно принимать решение;
- обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Тема занятий	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
				Всего	Теория	Практика	
1.			Теоретическая подготовка	14			
1.1			Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Техника безопасности, правила поведения.	2	1	1	Собеседование
1.2			Топография, условные знаки, Спортивная карта. Компас. Легенда. Основы технико-тактической подготовки.	2	1	1	Практические занятия
1.3			Психологическая и морально-волевая подготовка. Самоконтроль и саморегуляция.	2	1	1	
1.4			Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию:	2	1	1	Практические занятия
1.5			Восстановительные средства и мероприятия.	2	1	1	
1.6			Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях спортом. Первая, доврачебная помощь.	2	1	1	Практические занятия

1.7		Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1	Практические занятия
2.		Практическая подготовка	54			
2.1		Общая физическая подготовка.	20		20	Тестирование
2.2		Специальная физическая подготовка.	18		18	
2.3		<i>Технико-тактическая подготовка.</i>	8		8	
2.4		<i>Контрольные старты и соревнования.</i>	8		8	Тестирование, участие в соревнованиях
		Всего часов	68	7	61	

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. История возникновения и развития спортивного ориентирования.

Теория:

- прикладное значение ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования;
- особенности и виды спортивного ориентирования;
- правила поведения и техника безопасности в лесопарковой зоне, спортивном зале, стадионе на занятиях по спортивному ориентированию.

1.2. Топография, условные знаки, Спортивная карта. Компас. Легенда. Основы технико-тактической подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства.

Теория:

- знакомство с объектами на местности и их обозначение на карте;
- масштаб, измерение расстояния на местности и на карте. Составление простейших схем. Компас. Легенды. Карты летние и зимние;
- значение техники в прохождении дистанции.

Практика:

Приемы и способы ориентирования. Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки.

1.3 Психологическая и морально-волевая подготовка. Самоконтроль и саморегуляция.

Теория:

- формирование мотивации каждого обучающегося к занятиям спортивным ориентированием;
- определение факторов, влияющих на принятие решений спортсмена при движении по дистанции;
- постановка целей и задач перед спортсменом;

1.4 Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию:

- оценка выбранного пути движения спортсмена на дистанции;
- принятие правильных решений на дистанции;
- систематизация ошибок, корректировка технико-тактической подготовки.

1.5 Восстановительные средства и мероприятия.

Теория:

- правильное, рациональное дыхание при нагрузке и восстановлении;
- медико-биологические: режим питания;
- педагогические: рациональное чередование нагрузок по интенсивности и направленности.

1.6 Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях спортом. Первая, доврачебная помощь.

Теория:

- непрерывный контроль тренера и врачебный контроль за состоянием здоровья;
 - гигиенические требования к экипировке спортсмена;
- действия и способы оказания первой, доврачебной помощи пострадавшему.

1.7 Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Теория:

- знакомство со спортивной терминологией в спортивном ориентировании;
- разъяснение информации к дистанциям;
- подготовка карточки участника;
- нанесение дистанции на карту;
- правила соревнований, права и обязанности участника.

Практика:

- Личное и групповое снаряжение ориентировщика. Подготовка карточки участника. Расставление дистанции (КП). Нанесение дистанции на карту. Проведение внутригрупповых соревнований.

Раздел 2. Практическая подготовка.

2.1 Общая физическая подготовка.

Теория:

Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых спортсмену ориентировщику для развития специальных качеств и совершенствования технико–тактической подготовки.

Практика:

Развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, участие в соревнованиях по различным видам спорта.

2.2 Специальная физическая подготовка.

Практика

В подготовке применяются специальные упражнения:

- беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности; восстановительной, поддерживающей, развивающей, максимальной;

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

Упражнения на развитие выносливости

- беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой;
- специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие скорости и быстроты

- бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;
- бег «челночный» с внезапной сменой направления;
- специальные игровые упражнения.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости

- прыжки, многоскоки;
- упражнения на быстроту реакции, бег через естественные препятствия по лесу.

2.3 Техничко-тактическая подготовка.

Теория:

1. Реализация знаний и умений в тестированиях.

Практика:

Технико-тактическая подготовка на данном этапе направлена на:

1. Совершенствование технических приемов ориентировщика (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации).

Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти и т.п.

2. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство местности, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления. Совершенствование техники кроссового бега.

2.4 Контрольные старты и соревнования.

Теория:

Для определения уровня подготовленности спортсмена применяются различные тестирования: по легкой атлетике, кроссовому бегу, лыжным гонкам, по специальным качествам ориентировщика.

Формы контроля и оценочные материалы:

Критерии подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах:

- состояние здоровья;
- уровень общей физической подготовленности;
- начальный уровень знаний по теории и методике физической культуры и спорта;
- общая посещаемость тренировочных занятий.

Контроль над состоянием физического развития обучающихся, овладения ими технических действий, общей спортивной подготовленности ведется путем:

- оценки результатов выступления в соревнованиях (на основании медицинского допуска и уровня подготовленности) и индивидуальных показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке (результатов тестирования). Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) проводятся педагогом 2 раза в год (в начале учебного года и в конце (итоговая аттестация). Результаты тестов позволяют оценить уровень общей физической подготовки обучающихся и изменения происходящие за учебный год. Итоги тестирования учащихся оцениваются общей оценкой подготовленности обучающихся (низкий, средний, высокий).

Оценочные материалы: Приложение № 1 (тесты по ОФП).

Учебно-методические и информационное обеспечение программы:

Необходимыми условиями для реализации данной общеразвивающей программы занятий спортивным ориентированием являются:

Методическое обеспечение:

- Инструкции по технике безопасности при занятиях спортивным ориентированием (Приложение № 2)
- Методическая литература по спортивному ориентированию.
- Специализированная литература по спортивному ориентированию.
- Литература по физиологии и теории методике спортивных тренировок.
- Учебные фильмы и видео - материалы о спортсменах - ориентировщиках, и достижениях в этом виде спорта.

Материально - техническое обеспечение:

1. Спортивный зал для тренировочных занятий;
2. Оборудование для установки полигона спортивного ориентирования:

1. знаки КП; 2. Средства отметки: полотнища «старт» и «финиш», колья; сетка для коридоров; 3. Комплект спортивных карт различной местности. 4. Разметка для маркированных трасс разных цветов. 5. Бумага цветная. 6. Курвиметр. 7. Компасы. 8. Учебные плакаты. 9. Рабочие тетради. 10. Учебные кинофильмы. 11. Секундомеры. 12. Лыжный инвентарь (лыжи, палки). 13. Планшеты для зимнего ориентирования. 14. Костюм беговой лыжный. 15. Костюм беговой летний. 16. Аптечка.

Список литературы для педагогов

1. Алексеев А.А. Питание в туристском путешествии. –М.,2013.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983(электронный вариант 2015г)
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998. (электронный вариант 2015г)
4. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998. (электронный вариант – 2012г)
5. Вяткин Л. А, Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004 г,(электронный вариант – 2011г)

6. Куприн А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 2013
7. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 2015.
8. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М. 2013 г.
9. Первая помощь (учебник). РОКК, 2013.
10. Обеспечение безопасности туристских походов и спортивных соревнований учащихся. СПб, ИД «Петрополис», 2012.
11. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2012.
12. Симптомы заболеваний и их значение. Справочник. М., Астрель, 2011
13. Спутник туриста. Справочник. - М., ФиС, 2001(электронный вариант – 2015)
14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 2013.

Список литературы для детей и родителей

1. Алексеев А.А. Питание в туристском путешествии.-М., 2012. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 2014 1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. -М.: ЦДЮТур РФ 2011
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов. Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.(электронный вариант – 2013г)
3. Обеспечение безопасности путешествий /Сост.: С.М.Губаненков. -СПб,: СПбГДТЮ, 1995. (электронный вариант – 2015г)
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. «Уроки ориентирования» Москва 2012 г.
5. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. - М, Советский спорт, 2004..
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.Одесса «ВМВ» 2003г.
7. Финаров Д.П., Семенов С.П. География Санкт-Петербурга и Ленинградской области: Учебное пособие для 9-го класса средней школы. -СПб: "Специальная литература", 2005
8. Энциклопедия туриста. М., “Большая Российская энциклопедия”, 1993 9. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 2013.

Приложение №1

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Тема занятий	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
				Кол-во часов	Форма проведения	Место проведения	
1.			Теоретическая подготовка	14			
1.1			Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Техника безопасности, правила поведения.	2	беседа, практика	Учебный класс	Собеседование
1.2			Топография, условные знаки, Спортивная карта. Компас. Легенда. Основы технико-тактической подготовки.	2	беседа, практика	Учебный класс, лесопарковая зона	Практические занятия
1.3			Психологическая и морально-волевая подготовка. Самоконтроль и саморегуляция.	2	беседа, практика		
1.4			Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию:	2	беседа, практика		Практические занятия
1.5			Восстановительные средства и мероприятия.	2	беседа		
1.6			Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях спортом. Первая, доврачебная помощь.	2	беседа, практика	Классная комната	Практические занятия
1.7			Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	беседа, практика		Практические занятия
2.			Практическая подготовка	54			
2.1			Общая физическая подготовка.	20	Практика	Стадион, лесопарковая	Тестирование

						зона	
2.2			Специальная физическая подготовка.	18	Практика	Стадион, лесопарковая зона	
2.3			<i>Технико-тактическая подготовка.</i>	8	Практика	Стадион, лесопарковая зона	
2.4			<i>Контрольные старты и соревнования.</i>	8	Практика	Стадион, лесопарковая зона	Тестирование, участие в соревнованиях
			Всего часов	68	7	61	

Приложение №2

Нормативы		10-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	5,8	6,5	4,9	5,6	6,2	4,8	5,4	6,0
		д	5,2	6,0	6,6	5,1	5,9	6,5	5,0	5,8	6,3
2	Бег 60 м (сек.)	м	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9
		д	10,1	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,0
3	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	5,50	6,10	6,30						
		д	6,00	6,20	6,40						
4	Бег 2000 м (мин-сек.)	м				13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00
		д				14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00
5	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8,5	9,3	10,0	8,3	8,9	9,6	8,2	8,8	9,3
		д	8,9	9,5	10,1	8,9	9,5	10,0	8,7	9,3	10,0
6	Прыжок в длину с места (см)	м	175	165	155	180	170	160	190	185	180
		д	165	155	145	170	160	150	180	175	170
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	100	110	120	110	100	90	120	110	100
		д	110	100	90	120	110	100	130	120	110
8	Отжимания (кол-во раз)	м	18	16	14	20	18	15	22	19	16
		д	16	14	10	17	15	12	18	16	13
9	Подтягивания (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	30	28	25	33	30	28	35	33	30
		м	35	32	30	38	35	32	40	37	35

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

по мерам безопасности для учащихся при занятиях видами спорта

Основные понятия:

Вид спорта (Спортивное ориентирование) — органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на достижение спортивного совершенства, на подготовку к жизненной практике.

Спортсмен - человек, систематически занимающийся определенным видом спорта (специальными физическими упражнениями), соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие — это закономерный биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и физического воспитания. Программа определенного вида спорта предусматривает изучение учащимися спортсменами теоретических тем и овладение навыками приемов и физических упражнений.

I. Общие требования безопасности

Учащийся должен: - пройти медицинский осмотр (иметь медицинскую справку-допуск к занятиям); - иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую условиям занятий (погодным, температурным и др.), виду спорта; - выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя; - после болезни предоставить тренеру-преподавателю справку от врача; - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; - знать и выполнять инструкции по мерам безопасности. Учащимся нельзя: - бегать по коридорам и спортивным залам, громко кричать, толкаться; - курить и употреблять алкоголь и наркотики на территории учреждения; - засорять

канализацию посторонними предметами; - оставлять открытыми водопроводные краны; - резко открывать двери и виснуть на них; - выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале; - вставлять в розетки посторонние предметы; - пить холодную воду до и после занятия; - при занятиях в спортивном зале заниматься на мокром, скользком или неровном полу или покрытии; - при занятиях на свежем воздухе заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте. По дороге в учреждение и обратно необходимо: - переходить дороги только в установленных местах; - осуществлять движение через перекресток или по пешеходному переходу только на зеленый свет; - предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет;

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен: - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; - снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты, кулоны и т.д.); - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; - под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; - с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия; - по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения. III. Требования безопасности во время занятий *Учащийся должен:* - внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера-преподавателя; - брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя; - во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений; - выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя: - покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя; - толкаться, ставить подножки в строю и движении; - залезать на спортивное оборудование и виснуть на нем без разрешения тренера-преподавателя; - жевать жевательную резинку или конфеты; - мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений; - выполнять упражнения с влажными ладонями; - резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях *Учащийся должен:* - при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя; - с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»; - при возникновении чрезвычайной ситуации в спортзале (пожара, наводнения, замыкания в электросети и др.) необходимо немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен: - под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; - организованно покинуть место проведения занятия; - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; - вымыть с мылом руки.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при занятиях в спортивном зале для учащихся.

1. Общие требования безопасности.

1. Учащиеся должны пройти медосмотр и иметь допуск врача. 2. Учащиеся должны прослушать инструктаж по технике безопасности. 3. Учащиеся должны иметь чистую спортивную форму и спортивную обувь, опрятный вид. 4. Учащиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию. 5. Учащиеся обязаны строго выполнять правила безопасности и внимательно слушать тренера-преподавателя. 6. При невозможности посещения занятия по каким-либо причинам поставить в известность тренера-преподавателя. 7. Учащиеся должны знать место нахождения первичных средств пожаротушения и медицинской аптечки. 8. На учащихся могут воздействовать опасные факторы: - травмы при выполнении упражнений: без разминки; на неисправном спортивном оборудовании или с использованием неисправного спортивного инвентаря; без страховки со стороны тренера-преподавателя (партнера) или самостраховки; без использования гимнастических матов или татами; на спортивных снарядах с влажными или мокрыми ладонями или на загрязненных снарядах; при большой физической нагрузке, не соответствующей возрастной категории и уровню физической подготовленности; на мокром или скользком покрытии или грунте; при несоблюдении дистанции, вследствие нарушений правил выполнения упражнения и др. 7. При нарушении настоящих правил безопасности, учащийся отстраняется от занятий и на него накладывается дисциплинарное взыскание в соответствии с Правилами внутреннего распорядка для учащихся и их родителей (законных представителей).

2. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Учащиеся должны переодеться в спортивную форму и обувь в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги, браслеты), выложить из карманов колющие предметы. 2. Учащиеся не должны заходить в спортзал без разрешения тренера-преподавателя и в его отсутствие. 3. Учащиеся не должны выполнять упражнений на спортивных снарядах и трогать спортивный инвентарь без разрешения тренера-преподавателя и в его отсутствие. 4. Проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования, обо всех неисправностях сообщить тренеру-преподавателю.

3. Требования безопасности во время занятий.

1. Не выполнять упражнений без предварительной разминки. 2. Брать спортивный инвентарь только с разрешения тренера-преподавателя и в его присутствии, и использовать его только по назначению. 3. Использовать спортивное оборудование только с разрешения тренера-преподавателя и в его присутствии, и использовать его по назначению (не виснуть на спортивном оборудовании, ничего не крутить, и т.д.) 4. Перед началом выполнения упражнений на снарядах (тренажерах) или перед использованием спортивного инвентаря (гантели, скакалки, палки, обручи и др.) следует убедиться в их исправности и надежности. 5. Выполнять упражнения только на исправных спортивных снарядах и с разрешения тренера-преподавателя, а сложные технические элементы — со

страховкой. 6. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнения другим учащимся. 7. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями. 8. Внимательно слушать объяснения тренером-преподавателем упражнений и действий и аккуратно и точно выполнять задания. 9. При перемещениях по залу избегать столкновений. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку. 10. Не покидать место проведения занятий без разрешения тренера-преподавателя. 4. Требования безопасности при несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях. 1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить выполнение упражнений (технических действий) и сообщить об этом тренеру-преподавателю. 2. При пожаре в спортзале немедленно прекратить выполнение упражнений (технических действий), покинуть помещение под руководством тренера-преподавателя. 3. При получении травмы кем-либо из учащихся немедленно сообщить об этом преподавателю. 4. При поломке спортивного инвентаря или оборудования немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в место хранения. 2. Организованно выйти из зала в сопровождении тренера-преподавателя. 3. Переодеться в раздевалке в повседневную одежду, вымыть руки и лицо, принять душ (если есть такая необходимость и возможность). 4. Сообщить тренеру-преподавателю о своем уходе.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при занятиях спортивным ориентированием для учащихся

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивному ориентированию допускаются учащиеся: - прошедшие медицинский осмотр (имеющие допуск врача); - прослушавшие инструктаж по технике безопасности; - имеющие специальную спортивную форму и спортивную обувь (с нескользящей подошвой), соответствующие данному виду спорта, размеру, месту занятий и климатическим условиям. Спортивная форма должна быть чистой и опрятной, хорошо впитывающей влагу и пропускающей воздух, облегчающей, но позволяющей свободно двигаться.

1.2. При проведении занятий по спортивному ориентированию учащиеся должны: - соблюдать расписание учебных занятий; - соблюдать режимы нагрузки и отдыха; - соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви; - соблюдать правила личной гигиены; - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию; - соблюдать правила пожарной безопасности; - знать место расположения медицинской аптечки с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах; - знать место расположения первичных средств пожаротушения; - знать выходы экстренной эвакуации; - знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.3. При проведении занятий по спортивному ориентированию возможно воздействие на учащихся следующих опасных и вредных факторов: – недостатки

общей и специальной физической подготовки; - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия; - наличие посторонних предметов в зале; - травмы при выполнении упражнений без разминки; - нервно-эмоциональное напряжение; - травмы при преодолении препятствий; - травмы, полученные при неправильном подборе экипировки; - климатические условия (при тренировке на улице); - нарушение указаний тренера-преподавателя.

1.4. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка для учащихся и их родителей (законных представителей) и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. За 1,5-2 часа перед тренировкой желательно не употреблять пищу.

2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую требованиям и климатическим условиям (в случае тренировки на открытом воздухе). При проведении тренировки на открытом воздухе изучить район проведения учебно- тренировочного занятия.

2.3. Снять с себя все украшения (цепочки, серьги, браслеты, часы, кольца и др. предметы), выложить из карманов все колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

2.4. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.5. Надеть необходимые средства защиты.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. при занятиях в спортивном зале - Вход в зал и занятия в зале (в том числе на снарядах или с использованием спортивного инвентаря) осуществляются только в присутствии тренера-преподавателя; - Необходимо соблюдать на занятии строжайшую дисциплину и строго выполнять все указания тренера-преподавателя; - Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя; - Прослушать инструктаж тренера-преподавателя по технике безопасности; - Провести разминку под руководством тренера-преподавателя с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе; - При выполнении упражнений (особенно при поточном выполнении - один за другим) находится на указанном тренером-преподавателем месте и убедиться, что вы находитесь на безопасном расстоянии друг от друга и от снарядов (соблюдать интервалы); - Не выполнять упражнения на неровном, скользком полу, покрытии, не приземляться при падении на руки; - При выполнении упражнений на снарядах (тренажерах) и других опасных видов упражнений учащиеся должны знать и выполнять приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия; - Перед началом выполнения упражнения на снарядах (тренажерах) или при использовании спортивного инвентаря (гантели, скакалки, палки) следует убедиться в их исправности и надежности; - Обо всех неполадках спортивного оборудования и инвентаря сообщать тренеру- преподавателю; - Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов и др.) четко следовать указаниям тренера-преподавателя (обязательно выполнять разминку, чередовать работу различных групп мышц, чередовать темп, правильно и точно выполнять подводящие и

подготовительные упражнения т.д.); - При выполнении упражнений на полу необходимо использовать спортивные коврики или маты; - Если упражнение дается тяжело попросить тренера-преподавателя изменить (снизить) нагрузку; - При кроссовой тренировке бежать только по своей дорожке, соблюдать дистанцию, во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега; - При падении не приземляться на руки; - Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

3.2. при занятиях на открытом воздухе, в городской или лесопарковой зоне - Необходимо соблюдать на занятии строжайшую дисциплину и строго выполнять все указания тренера-преподавателя;

- Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя;
- Прослушать инструктаж тренера-преподавателя по технике безопасности при тренировке на открытом воздухе, при прохождении отдельных участков дистанции, о действиях в случае потери ориентировки;
- Провести разминку под руководством тренера-преподавателя с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
- Учащиеся должны знать и выполнять приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;
- При выполнении упражнений строго соблюдать дистанцию;
- Если упражнение дается тяжело попросить тренера-преподавателя изменить (снизить) нагрузку;
- При беге по лесу внимательно ориентироваться по компасу и карте чтобы не заблудиться;
- Быть внимательным при пересечении проезжей части;
- Быть осторожным при беге по неровной местности;
- При кроссовой тренировке бежать только по своей дорожке, соблюдать дистанцию, во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;
- При беге по лесополосе защищать лицо и глаза от веток деревьев и кустарников.
- При падении не приземляться на руки;
- Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов и др.) необходимо четко следовать указаниям тренера-преподавателя (обязательно выполнять разминку, чередовать работу различных групп мышц, чередовать темп, т.д.);
- Не покидать место тренировки без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях

4.1. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря и оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря, оборудования.

4.2. При плохом самочувствии, появлении во время занятия боли, покраснения кожи, головной боли, головокружения, тошноты прекратить занятие и сообщить тренеру-преподавателю.

4.3. При проведении тренировки на открытом воздухе в случае исключительно неблагоприятных погодных условий и иных непредвиденных форс-мажорных

обстоятельств, угрожающих безопасности учащихся занятия по распоряжению тренера- преподавателя прекратить и в сопровождении тренера-преподавателя вернуться на основное место занятий.

4.4. При получении травмы (ушибы, растяжения , переломы и др.), немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости обратиться в медицинское учреждение или вызвать «Скорую помощь».

4.5. При обнаружении очага пожара или других ЧС в спортивном зале сообщить тренеру- преподавателю. Эвакуацию из здания выполнять под руководством тренера- преподавателя, согласно плану эвакуации, исключив панику, организованно и четко выполняя распоряжения тренера-преподавателя.

4.6. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. при занятиях в спортивном зале

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- Покинуть зал, в раздевалке снять спортивную форму и спортивную обувь;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- Переодеться в другую одежду;
- Сообщить о своем уходе тренеру-преподавателю; - Спортивную форму и обувь после тренировки необходимо просушить.

5.2. при занятиях на открытом воздухе, в городской или лесо-парковой зоне - Собрать и упаковать спортивный инвентарь;

- Выйти в сопровождении тренера-преподавателя с трассы;
- Вернуться в сопровождении тренера-преподавателя на основное место занятий;
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- В раздевалке снять спортивную форму и спортивную обувь;
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ;
- Надеть сухую одежду и обувь;
- Сообщить о своем уходе тренеру-преподавателю;
- Спортивная форма и обувь после тренировки должны быть выстираны, помыты и хорошо просушены.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой для учащихся

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся:

- прошедшие медицинский осмотр (имеющие допуск врача);
- прослушавшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие специальную спортивную форму и экипировку соответствующего размера:
 - Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер);
 - Крепление должно быть установлено по центру лыжи и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие

крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные);

- Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться;
- Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают;
- Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими. Пальцы ног (при сильном морозе) обертывайте бумагой;
- Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей;
- На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники. Спортивная форма должна быть чистой и опрятной;
- При сильном морозе открытые части тела смазывать жиром.

1.2. При проведении занятий по лыжной подготовке учащиеся должны:

- соблюдать расписание учебных занятий;
- соблюдать режимы нагрузки и отдыха;
- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви;
- соблюдать правила личной гигиены.
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- знать место нахождения медицинской аптечки (у тренера-преподавателя) с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;
- знать выходы экстренной эвакуации из района проведения учебно-тренировочного занятия.
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.3. При проведении занятий по лыжной подготовке возможно воздействие на учащихся следующих опасных и вредных факторов:

- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- при ненадежных креплениях лыж;
- травмы при преодолении препятствий (при падении во время подъема в гору, спуска с горы или прыжков с трамплина);
- травмы, полученные при неправильном подборе экипировки;
- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°С (т.е. климатические плохие условия);

- нарушение указаний тренера-преподавателя.

1.4. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка для учащихся и их родителей (законных представителей) и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. За 1,5-2 часа перед тренировкой желательно не употреблять пищу.

2.2. Снять с себя все украшения (цепочки, серьги, браслеты, часы, кольца и др. предметы), выложить из карманов все колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).

2.3. Надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую требованиям и климатическим условиям (в случае тренировки на открытом воздухе). Надеть необходимые средства защиты.

2.4. При проведении тренировки на открытом воздухе изучить район проведения учебно- тренировочного занятия.

2.5. Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу, подогнать крепления лыж к ботинкам.

2.6. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

2.7. Организованно в сопровождении тренера-преподавателя убыть на трассу для выполнения плана учебно-тренировочного занятия.

2.8. По прибытии на место тренировки проверить подготовленность лыжни или трассы.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Необходимо соблюдать на занятии строжайшую дисциплину и строго выполнять все указания тренера-преподавателя.

3.2. Прослушать инструктаж тренера-преподавателя по технике безопасности при тренировке на открытом воздухе, при прохождении отдельных участков дистанции, о действиях в случае потери ориентировки.

3.3. Получив инвентарь, проверить его исправность, подгонять крепление лыж к ботинкам в помещении.

3.4. Перед занятиями по лыжной подготовке при морозе ниже 10 градусов или сильном ветре под вернюю форму надеть термобелье; надеть шерстяные носки; уши закрыть наушниками или надеть шапку; на руки обязательно надеть варежки или перчатки.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Провести разминку под руководством тренера-преподавателя с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.7. Учащиеся должны знать и выполнять приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

3.8. При выполнении упражнений строго соблюдать дистанцию.

- 3.9. При беге по лесу внимательно ориентироваться по компасу и карте чтобы не заблудиться.
- 3.10. Если упражнение дается тяжело попросить тренера-преподавателя изменить (снизить) нагрузку.
- 3.11. При кроссовой тренировке бежать только по своей дорожке, соблюдать дистанцию, во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
- 3.12. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне.
- 3.13. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м.
- 3.14. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники.
- 3.15. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники.
- 3.16. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.
- 3.17. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.
- 3.18. При падении не приземляться на руки.
- 3.19. Если во время занятия по каким-либо причинам учащийся вынужден сойти с тренировочной дистанции, он должен обязательно предупредить об этом тренера-преподавателя. Это можно сделать лично, а также через товарища по группе.
- 3.20. О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщить тренеру-преподавателю.
- 3.21. Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.
- 3.22. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.
- 3.23. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов и др.) необходимо четко следовать указаниям тренера-преподавателя (обязательно выполнять разминку, чередовать работу различных групп мышц, чередовать темп, т.д.).
- 3.24. Не покидать место тренировки без разрешения тренера-преподавателя.
4. Требования безопасности при несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях
- 4.1. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря и оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря, оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии, появлении во время занятия боли, покраснения кожи, головной боли, головокружения, тошноты прекратить занятие и сообщить тренеру-преподавателю.
- 4.3. При первых признаках обморожения ушей, носа и щёк, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Если уши, нос или щёки побелели или потеряли чувствительность, надо растереть

кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.

4.4. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.5. При тесной или наоборот свободной обуви, почувствовав боль в ногах, ослабьте лыжные крепления, расшнуруйте ботинки и сообщите об этом тренеру-преподавателю.

4.6. При проведении тренировки на открытом воздухе в случае исключительно неблагоприятных погодных условий и иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности учащихся занятия по распоряжению тренера-преподавателя прекратить и в сопровождении тренера-преподавателя вернуться на основное место занятий.

4.7. При получении травмы (ушибы, растяжения, вывихи, переломы и др.), немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и с помощью тренера-преподавателя оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

4.8. При обнаружении очага пожара или других ЧС в районе проведения учебно-тренировочного занятия сообщить тренеру-преподавателю. Эвакуацию района проведения занятия выполнять организованно и четко под руководством тренера-преподавателя, согласно плану эвакуации, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Собрать и упаковать спортивный инвентарь.

5.2. Выйти в сопровождении тренера-преподавателя с трассы;

5.3. Вернуться в сопровождении тренера-преподавателя на основное место занятий;

5.4. По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.

5.5. Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлажденные напитки (можно простудить горло).

5.6. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.7. В раздевалке снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.8. Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения.

5.9. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

5.10. Надеть сухую одежду и обувь.

5.11. Сообщить о своем уходе тренеру-преподавателю.

5.12. После занятий надо обязательно просушить одежду и лыжные ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее. В этом случае обувь может покоробиться и стать жесткой.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ К спортивным соревнованиям допускаются:

- учащиеся, прошедшие углубленный медицинский осмотр в ЦРБ и не имеющие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях;

- прошедшие инструктажи по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по режиму проведения соревнований и по технике безопасности для всех видов спорта, по которым соревнования проводятся;
- одетые в спортивную одежду и обувь, и имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующее проводимому виду соревнований и погодным условиям. При проведении спортивных соревнований учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся.

Опасными факторами при проведении соревнований являются: физические (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; опасное напряжение в электрической сети, система вентиляции при проведении соревнований в помещении; скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и пола бассейна; экстремальные погодные условия и рельеф местности при проведении соревнований вне помещений); химические (пыль; повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе при проведении соревнований в бассейне); травмы (вследствие проведения соревнований без разминки; с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования; при падении на скользком грунте или твердом покрытии; при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях).

При проведении соревнований в помещении учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при проведении соревнований в помещении - знать место расположения аптечки. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнований. Учащимся запрещается без разрешения организаторов соревнований или судей начинать соревнования.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка для учащихся и их родителей (законных представителей).

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции. Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве (при проведении соревнований в зале - не оставляющая следов на полу). Проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования. Подогнать необходимое спортивное снаряжение.

Провести разминку.

Запрещается приступать к соревнованиям:

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

54 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Во время соревнований учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- соблюдать правила проведения соревнований;
- выполнять требования техники безопасности по тому виду спорта, по которому соревнования проводятся.
- неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
- начинать и заканчивать соревнования строго по команде судьи;
- перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии других участников, организаторов и судей в опасной зоне;
- избегать столкновений с другими участниками соревнований;
- не допускать толчков и ударов по рукам и ногам других участников соревнования;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку при движении;
- при падении сгруппироваться во избежание получения травмы;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством организаторов или судей соревнований;

Учащимся запрещается:

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- выполнять любые действия без разрешения организатора или судьи соревнования;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- стоять справа от метаемого, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения организатора или судьи соревнования;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- производить метание без разрешения судьи соревнования;
- выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- самостоятельно осуществлять переход к другому виду соревнований;
- покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования;

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжить только после устранения неисправности;

При возникновении во время соревнований болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить соревнование и сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время проведения соревнований вне помещения сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и главному судье соревнований.

При необходимости и возможности помочь организаторам, судьям соревнований или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования, или убрать в специально отведенное место. С разрешения организатора или судьи соревнования пойти в раздевалку. После окончания выступления в соревнованиях спортсмен должен принять душ, переодеться в обычную одежду, просушить волосы под феном. При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом организатора или судью соревнований. После окончания соревнований участники вместе с тренером-преподавателем должны проанализировать взаимоотношения между членами команды, моральный климат во время соревнований. А также дать объективный анализ ошибок и нарушений, которые могли привести к нарушению здоровья. Организованно покинуть место соревнований.