

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Гонг» города Шадринска»

Принята решением
Педагогического совета
МКУДО «ДЮСШ «Гонг»
города Шадринска»
Протокол № 4 от «25» 08 2015 г.

Утверждаю:
Директор МКУДО «ДЮСШ «Гонг»
города Шадринска»

В.С.Мишагин



Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тяжелая атлетика»

Срок реализации: 9 лет

Составители:

А.С.Кишкин – тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

Рецензенты:

В.С.Мишагин – директор МКУДО «ДЮСШ «Гонг»
города Шадринска»

г. Шадринск,
2015 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть	4
1.1. Организация тренировочного и воспитательного процесса	4
1.2. Основные задачи тренировочных групп	7
1.3. Планирование и учет тренировочного процесса.....	8
2. Методическая часть.....	11
2.1. Организационно-методические указания.....	12
2.2. План-схема годовых циклов подготовки.....	15
2.3. Комплексный контроль.....	19
2.4. Теоретическая подготовка.....	21
2.5. Воспитательная работа	25
2.6. Психологическая подготовка.....	28
2.7. Восстановительные средства и мероприятия.....	29
2.8. Тренерская и судейская практика	33
3. Практическая часть	34
3.1. Содержание годовых циклов в многолетней подготовке	34
3.2. Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки	35
3.3. Планирование объема нагрузки	37
3.4. Параметры интенсивности тренировочного процесса	37
Приложение	40
Список источников	69

Пояснительная записка

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- развитию скоростно - силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- овладению знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.
- развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тяжелая атлетика» разработана и утверждена МКУДО «ДЮСШ «Гонг» города Шадринска» в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и в соответствии с требованием федерального стандарта к срокам обучения по этим программам.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующих порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Данная программа по тяжелой атлетике соответствует ФГТ и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по тяжелой атлетике;
- возрастные и индивидуальные особенности занимающихся при занятиях тяжелой атлетикой.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тяжелая атлетика» направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - тяжелая атлетика;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном

совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1. Нормативная часть

Срок обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по тяжелой атлетике – 9 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год. Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

1.1. Организация тренировочного и воспитательного процесса

- Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися осуществляется администрацией школы и тренерским советом отделения. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

- Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к тяжелой атлетике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в спортивные школы и прошедшие отбор (контрольные упражнения – тесты).

В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группу СО.

- В случае если спортсмен имеет более высокий разряд и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и с разрешения врача, на основании ходатайства тренера-преподавателя.

- В случае если спортсмен входит в основной состав сборной команды края (области) и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен в группу высшего спортивного мастерства.

- При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений (рывок, толчок), в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности.

- Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.

- Набор и прием в школу осуществляется приемной комиссией. Зачисление учащихся оформляется приказом на основании протокола комиссии.

- Работа в школе проводится круглогодично на основании данной программы.

- Поступившие в школу распределяются по группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

- Основными формами проведения тренировочной работы в школе являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному администрацией школы;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- тренерская и судейская практика.

• В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

- При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки тяжелоатлетов имеет использование в работе школы передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству тренировочным процессом для тяжелоатлетов всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков. Творческое применение системы программы будет способствовать совершенствованию методики подготовки тяжелоатлетов.

Таблица 1. Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное/максимальное число учащихся в группе (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю (академические часы)	Требования по физической, спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки	1	8	10-24	6	Контрольные нормативы по ОФП
	2	8	8-20	8	3 юношеский разряд, контрольные нормативы
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	1	10	6-18	10	2 юношеский разряд, контрольные нормативы
	2	10	6-18	12	1 юношеский разряд, контрольные нормативы
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	1	12	5-16	14	III спортивный разряд, контрольные нормативы
	2	12	5-16	16	II спортивный разряд, контрольные нормативы
	3	12	5-16	18	I спортивный разряд, контрольные нормативы
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	14	4-14	20	КМС, контрольные нормативы
	2	14	4-12	22	Подтверждение КМС, контрольные нормативы

Таблица 2. Нормативы по ОФП для зачисления в ГПП-1

Развиваемое качество	Упражнение	Результат
Быстрота	Бег 30 метров (сек.)	7,0
	Прыжок в длину с места (см.)	120
	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 сек.	8
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.	5
	Поднимание туловища за 30 сек.	8

Таблица 3. Нормативы текущего контроля и переводных испытаний по ОФП

Развиваемое качество	Упражнение	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (период базовой подготовки)		Тренировочный этап (период спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
		2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год
Быстрота	Бег 30 метров (сек.)	6,5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	140	160	180	200	210	220	230	240
	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 сек.	10	12	13	14	14	14	15	15
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.	6	7	8	9	10	11	12	13
	Поднимание туловища за 30 сек.	10	12	14	16	18	20	22	24

Таблица 4. Нормативы текущего контроля по СФП

Упражнение	Оценка		
	3	4	5
Приседания (% от толчка)	1.22	1.29	1.34
Жим лежа (% от рывка)	0.94	0.98	1.02
Тяга становая (% от толчка)	1.24	1.31	1.36

1.2. Основные задачи тренировочных групп

В соответствии с общими требованиями определяются и основные задачи для каждой группы.

Для групп начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера, выполнение нормативов 3-го юношеского разряда.

Для тренировочных групп:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

Для групп спортивного совершенствования:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по тяжелой атлетике, выполнение и подтверждение норматива КМС.

Примечание. Для перевода из одной группы в другую учащиеся сдают в конце учебного года контрольные нормативы.

1.3. Планирование и учет тренировочного процесса

1. Тренировочный процесс в школе планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

7. В ДЮСШ должны быть следующие документы планирования и учета работы.

По планированию:

- годовой план работы (разделы: организационный, врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- план комплектования групп;
- перспективный план учащегося;
- учебная программа;
- учебный план;
- план тренировочных занятий на год;
- план работы на месяц или период подготовки;
- план уроков;
- учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности учащихся;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий.

По учету:

- журнал учета групповых занятий;
- личные карточки и заявления учащихся;
- дневники тренировок спортсменов;
- протоколы соревнований.

В табл. 5 представлены виды тренировочной работы по годам обучения. Программа предусматривает увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Учебный план строится из расчета 46 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения и 6 недель для подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или на самостоятельную работу.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Таблица 5. Учебный план-график на 52 недели

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (период базовой подготовки)		Тренировочный этап (период спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год
Теория	6	12	14	16	24	25	30	37	37
ОФП	158	191	205	198	162	215	200	205	190
СФП	122	179	261	344	418	468	570	655	774
Участие в соревнованиях	По календарному плану								
Тренерская и судейская практика	0	6	8	10	20	20	20	25	25
Восстановительные мероприятия	18	20	24	48	96	96	108	110	110
Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Медицинские обследования	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Всего часов	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144

Таблица 6. Величины тренировочных нагрузок по годам

Показатели	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (период базовой подготовки)		Тренировочный этап (период спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год
Спортивная подготовка	--	3ю	2ю	1ю	III	II	I	КМС	подтвердить КМС
Количество тренировочных занятий	Количество тренировочных дней и тренировочных занятий должно обеспечить выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и по спортивной квалификации								
Объем в количестве подъемов штанги (КПШ)	4000 5000	5000 6000	6000 7000	7000 9000	9000 10000	11000 13000	13000 15000	15000 17000	16000 19000
КПШ в рывковых и толчковых упражнениях (вес 90-100%) с учетом раздельного подъема на грудь и от груди	100-200		150-250	200-300	200-400		300 500	300-600	
Относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях, в %	60-70		65-70	70-75	73-78		75-80	77-82	
Количество соревнований	3-4		3-4	4	5	5	6-8	6-8	6-8

Таблица 7. Соотношение объемов средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (в %)

Физическая подготовка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (период базовой подготовки)		Тренировочный этап (период спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год
Общая физическая подготовка	51	46	34	28	24	23	19	21	21
Специальная физическая подготовка	49	44	66	72	76	77	81	79	79

2. Методическая часть

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки тяжелоатлетов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований (см. Приложение).

Тренер-преподаватель ДЮСШ обязан:

- осуществлять дополнительное физкультурное образование обучающихся средствами тяжелоатлетического спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся;
- организовывать участие обучающихся в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

2.1. Организационно-методические указания

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного тяжелоатлета характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике тяжелой атлетики и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ тяжелой атлетики, овладения двигательной культурой рывка и толчка штанги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся тяжелой атлетикой овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по тяжелой атлетике и другим видам спорта. Из тяжелой атлетики используются

тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся тяжелой атлетикой. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных тяжелоатлетов (табл. 8).

Таблица 8. Классификация видов обучения

№	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
1.	Сообщающий	1. Тренер-преподаватель сообщает учебную информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2.	Программированный	1. Тренер-преподаватель предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шкалам) 2. Контроль тренера-преподавателя и самоконтроль тяжелоатлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3.	Проблемный	1. Тренер-преподаватель ставит проблему, выделяет ее основные части 2. Тренер-преподаватель заинтересовывает (вскрывает противоречие), тяжелоатлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. Тяжелоатлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4.	Игровой	Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5.	Самостоятельный	Тяжелоатлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике

1. Тренер-преподаватель готовит конкретный материал для освоения занимающихся в форме заданий:

- программированных;
- проблемных;
- игровых;
- самостоятельных.

2. Тренер-преподаватель формирует тяжелоатлетов в группы обучающихся по признаку форм освоения (например, обучающиеся, выбравшие проблемные задания по данному учебному материалу, объединяются в одну группу, другие, выбравшие игровые задания, - объединяются в другую группу и т.д.).

3. Обучающиеся в группах в процессе освоения учебного материала взаимоконтролируют и взаимооценивают качество его освоения (при этом происходит закрепление элементов процесса учения).

4. Рефлектирование результатов освоения учебного материала (рефлексия).

Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте тяжелоатлета готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств (табл. 9).

Таблица 9. Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств
(сенситивные периоды)

Возрастные периоды, годы	Двигательные качества						
	Абсолютная станова я сила	Быстрота движения (смешан. упоры)	Скор.-сил. кач-ва (прыж. в дл. с места)	Выносливость			
				Статич. силовая (сгибат. рук)	Динамич. силовая (сгибат. туловища)	Общая (бег 500 м)	Гибкость (накл. вперед)
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Мальчики</i>							
7-8		++++					
8-9	++	++++				++++	
9-10		++	++				++++
10-11	++					++++	
11-12					++++		
12-13					+++	++++	
13-14	+++		++	+++			++++
14-15	++		+++	++++		+++	
15-16	++	++			+++		++++
16-17	++++			++++			
<i>Девочки</i>							
7-8	++	++++	++	+++			++
8-9	++	++++			+++	++	
9-10		+++	++++	++++	++++	+++	++
10-11	+++	++++	++++	+++	++++	+++	
11-12	+++		++++	++++	++++	++++	+++
12-13					+++		
13-14		++++					+++
14-15			++	+++			++++
15-16		++					
16-17	+++						++++

Примечание

- ++ - критические периоды низкой чувствительности.
- +++ - критические периоды средней чувствительности.
- ++++ - критические периоды высокой чувствительности.

2.2. План-схема годовых циклов подготовки

Планирование годового цикла тренировки тяжелоатлетов определяется:

- задачами, поставленными в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап отбора и начальной подготовки. Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годового цикла тренировки юные тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа – два года. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение 3 юношеского разряда. На этом этапе прививается любовь к тяжелоатлетическому спорту, выявляются индивидуальные особенности новичка.

Методические ошибки: отсутствие разносторонней подготовки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в дальнейшем. Вайцеховский С.М. говорит по этому поводу: «Подмена систематической и фундаментальной подготовки «натаскиванием» на результат приводит, как правило, к нарушению определенных психологических закономерностей функционального и физического развития... Все новички, независимо от их одаренности, должны пройти разностороннюю и сравнительно продолжительную первоначальную подготовку, исключая какие-либо элементы форсирования» (Вайцеховский С.М. Книга тренера.- М., 1971, с. 99).

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

Тренировочный этап. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годовых циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств.

Длительность этапа - до 5 лет. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по отношению к последнему на предыдущем этапе возрастает, и особенно в период выполнения II - I разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

Этап спортивного совершенствования. Основным принципом тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Структура годового цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки тяжелоатлетов.

Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники тяжелоатлетических упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-общественника и судьи по тяжелой атлетике. Осуществляется сдача нормативных требований и разрядов. Длительность этапа - до 2 лет. Цель - получение звания КМС.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

1. *Уровень микроструктуры* - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. *Уровень мезоструктуры* - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
3. *Уровень макроструктуры* - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет переходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором

в программе спортивных достижений. Практика показала, что если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ - отношение месячного среднетренировочного веса к результату в двоеборье, %). Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (при исходном годовом объеме 7000 ПШ): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10250, 11370 и 12510 ПШ; при 20% - 8400, 10080, 12000, 14400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% - 9100, 11830, 15380, 20000, 26 000 и 33800 ПШ. Естественно, что в практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие - меньше.

Второй этап многолетнего тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме двоеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объемом и результатом такой связи нет. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки - лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Практика подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов показала, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие рывковые и толчковые упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивно-го мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

При экспериментальном построении напряженного по объему подготовительного этапа (А.С. Медведев, 1980) для высококвалифицированных тяжелоатлетов оказалось, что спортсмены, сочетающие высокие параметры объема со значительной его интенсивностью, не только приблизились, но и в ряде случаев превзошли свои лучшие достижения предыдущего цикла. Спортсмены, выполнившие запланированный объем нагрузки по КПШ, но с заниженной интенсивностью, оказались далеки от своих личных рекордов. Таким образом, При реализации плана по КПШ необходимо самое серьезное внимание уделять оптимальному уровню интенсивности нагрузки. Если атлет не справляется с нагрузкой, то лучше уменьшить ее объем, но ни в коем случае не снижать оптимальную для каждого этапа интенсивность. Особенно это относится к упражнениям, составляющим основную нагрузку (отягощения должны составлять 70-80%).

У тяжелоатлетов нет соревновательных этапов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в

тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно начинать предсоревновательным этапом. В ходе предсоревновательного тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

Повышение функционального уровня организма спортсмена должно осуществляться на протяжении всего цикла подготовки путем разумного (периодического) чередования состава средств, методов нагрузки, близкой к соревновательной.

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена. Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике формируется из: определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие разряд - 5-6 раз, а высококвалифицированные атлеты - до 12 раз. Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная с II разряда, объем прогрессивно увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях - в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) - около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

В предсоревновательном периоде основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В данный период новички и атлеты с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4-5 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день).

Данные мероприятия способствуют увеличению среднемесячного веса штанги (исходя из индивидуального КИМ) и количества подъемов штанги до 90-100% в рывковых и толковых упражнениях до 40-60% (или несколько больше).

Объем нагрузки у новичков и у атлетов с небольшим стажем снижается до 700 ПШ за месяц до соревнований. Начиная с II разряда, объем нагрузки снижается соответственно до: 900, 1000, 1100, 1200, 1300 ПШ (по сравнению с подготовительным периодом).

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну-две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

2.3. Комплексный контроль

Цель комплексного контроля (КК) - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося тяжелой атлетикой, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнения индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальном физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

- Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
- Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
- Этапные комплексные обследования (ЭКО).
- Текущие обследования (ТО).

Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Таблица 10. Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи ОСД	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль уровня технической подготовленности	Видеозапись, комплексная	Модельная характеристика
Контроль уровня функциональной подготовленности	Кардиология	Параметры ЭКГ

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)

Основными целями УМО и УКО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности тяжелоатлетов.

Задачи УМО и УКО (табл. 11):

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования на этапе начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Всё это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Таблица 11. Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО и УКО)

Задачи УМО и УКО	Результаты
1. Комплексная клиническая диагностика	
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния	
3. Оценка сердечно-сосудистой системы	
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена	
5. Контроль состояния центральной нервной системы	
6. Уровень функционирования периферической нервной	
7. Состояние вегетативной нервной системы	
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата	
9. Уровень физического развития и морфологическое	
10. Оценка состояния системы крови	
11. Оценка состояния эндокринной системы	
12. Оценка состояния системы пищеварения	
13. Оценка состояния мочеполовой системы	
14. Общая оценка состояния организма	

Определение гибкости. Гибкость (подвижность в суставах) - способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Гибкость относят к морфофункциональным свойствам опорно-двигательного аппарата, которые обуславливают степень подвижности его звеньев относительно друг друга. Гибкость выражается внешне в размахе (амплитуде) сгибаний-разгибаний и других движений, допускаемых строением суставов, и измеряется по максимальной амплитуде движений (в угловых градусах или линейных величинах) с использованием следующих способов: механических (гониометрических), механоэлектрических, оптических, рентгенографических. Наиболее распространены механические способы измерения гибкости с помощью механических гониометров - угломеров. При выполнении движения изменяется угол между осями сегментов и эти изменения фиксируются гониометром.

Механоэлектрические методы измерения гибкости основаны на использовании электрогониометра, с помощью которого можно получить гониограмму. Этот метод позволяет определять суставные углы в различных фазах движения тяжелоатлетов.

Оптические методы измерения гибкости основаны на применении фото и видеорегистрации. На суставных точках тела спортсмена укрепляются датчики (метки), изменение их взаиморасположения фиксируется регистрирующей аппаратурой.

Рентгенографический метод позволяет определить допустимую амплитуду движения, рассчитать ее на основе рентгенографического анализа строения суставов.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость характеризует способность выполнять движение с большей амплитудой за счет активности мышц. При пассивных формах проявления гибкости ее показатели определяются по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы. Показатели пассивной гибкости гетерогенны и зависят не только от состояния мышечного и суставного аппаратов, но и от способности спортсмена терпеть неприятные ощущения. Разницу между величинами активной и пассивной гибкости называют дефицитом активной гибкости (выражается в сантиметрах или угловых градусах).

Также оценить гибкость можно, предложив испытуемому наклониться со стула, стола или другой плоскости и достать кончиками пальцев возможно ниже данного уровня. Если испытуемый не дотягивается до уровня опоры, принятого за нулевой уровень отсчёта, то гибкость его мала. Чем глубже его наклон (его можно измерить с помощью сантиметровой линейки), тем лучше гибкость.

2.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях тяжелой атлетикой и др.

Программа теоретических занятий

Физическая культура и спорт в России

Для всех учебных групп:

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей - одно из необходимых условий развития государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом

Для всех учебных групп:

Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.

Тяжелая атлетика и силовые упражнения в дореволюционной России. Первый любительский кружок тяжелой атлетики В.Ф. Краевского (1885 год). Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в национальных и международных соревнованиях. Профессиональный тяжелоатлетический спорт и его роль в развитии тяжелой атлетики.

Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи и достижения.

Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в тяжелой атлетике.

Международная и национальная федерация тяжелой атлетики.

Первенство СССР 1923 года - начало всесоюзных первенств. Роль Всеобуча и общества «Динамо» в развитии тяжелой атлетики. Вовлечение широких масс молодежи в занятия тяжелоатлетическим спортом. Первые достижения советских атлетов, превышающие мировые рекорды.

Победы советских тяжелоатлетов на международных соревнованиях в 1935-1937 гг.

Состояние тяжелоатлетического спорта во время и после Великой отечественной войны. Чемпионат СССР 1944 года.

Вступление Всесоюзной секции тяжелой атлетики в Международную федерацию. Выступление советских тяжелоатлетов в чемпионатах мира и Европы 1946 и 1947 гг. Первый советский чемпион мира.

Отечественные тяжелоатлеты - участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, международных соревнований.

Выдающиеся тяжелоатлеты, их победы и достижения.

Влияние советской и российской школы на становление и развитие тяжелой атлетики в мире.

Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:

Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для групп спортивного совершенствования:

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой.

Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др.

Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

Методика обучения тяжелоатлетов

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:

Обучение и тренировка - единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения тяжелоатлетических упражнений и компонентов техники. Физическая подготовленность занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники.

Использование принципов диалектики в процессе обучения. Этапы и методы обучения (традиционные и нетрадиционные). Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

Методика тренировки тяжелоатлетов

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений.

Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам.

Для групп спортивного совершенствования:

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающегося. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное и волнообразное увеличение нагрузки, смена состава средств и методов тренировки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, недельные, в отдельных тренировках.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов, подъемов и величина отягощения в разминке на соревнованиях.

Планирование спортивной тренировки

Для групп начальной подготовки тренировочных групп:

Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов тяжелоатлетов.

Критерии и параметры тренировочных нагрузок - их учет и анализ. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета - его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника.

Для групп спортивного совершенствования:

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (четырёхлетнее), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, количество подъемов околопредельных и предельных отягощений.

Формы тренировочных программ: перспективного, годового, месячного, недельного. План-конспект урока.

Документы планирования тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график тренировочного процесса, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

Психологическая подготовка

Для всех учебных групп:

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

Общая и специальная физическая подготовка

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп:

ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП тяжелоатлетов.

Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

Для групп спортивного совершенствования:

СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП тяжелоатлета.

Характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика воспитания этих качеств. Краткая

характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

Правила соревнований, их организация и проведение

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп:

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп спортивного совершенствования:

Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Управление сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

Места занятий. Оборудование и инвентарь

Для всех учебных групп:

Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов.

Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, народная, с обрешиненными дисками. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры, металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, канат, маты, стойки для прыжков в высоту, приборы срочной информации, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря

2.5. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий,

связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке тяжелоатлета следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в тяжелой атлетике; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважение к тренеру; приобщение к истории, традициям тяжелоатлетического спорта.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы

- 1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
- 2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.
- 3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- 4) Стремление тренера быть примером для воспитанников.
- 5) Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
- 6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

- 7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
- 8) Создание истории коллектива.
- 9) Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

Недопустимы в воспитательной работе

- 1) Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- 2) Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- 3) Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- 4) Нарушение дисциплины.
- 5) Недостаточная требовательность к спортсменам.
- 6) Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
- 7) Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

2.6. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на тяжелоатлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

2.7. Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификаций и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современной тяжелой атлетике вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. И таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня.

Следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает; б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

5) Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

6) Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

7) Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

8) Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в тяжелой атлетике должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

2.8. Тренерская и судейская практика

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических записи. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного записи: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

3. Практическая часть

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. По существу начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же средства, разница лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм адаптируется к ставшему привычным раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен. Как правило, упражнения подбираются просто «на силу» и носят общеразвивающий характер. В последние годы объем нагрузки заметно возрос. Однако нельзя согласиться с положением, когда увеличение объема тренировочной работы рассматривается как единственная или в лучшем случае наиболее доступная возможность повышения эффективности подготовки спортсменов. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

3.1. Содержание годичных циклов в многолетней подготовке

В ГНП ставится задача овладения азами техники подъема штанги главным образом по фазам. Начиная с III и особенно II разряда решается вопрос совершенствования техники рывка и толчка в целостном исполнении, с тем, чтобы ко времени достижения результатов КМС тяжелоатлеты в совершенстве овладели современной рациональной техникой подъема штанги. Не исключено, что отдельные спортсмены овладеют грамотной техникой на более ранней стадии подготовки и тем не менее это обстоятельство не изменяет сути задачи, поставленной на рассматриваемом этапе подготовки.

После грамотного овладения техникой подъема штанги на этапе становления мастерства главной целью следующего этапа - этапа высшего спортивного мастерства - станет совершенствование специфических для тяжелоатлетов физических качеств и поддержание техники (ее совершенствование) на высоком уровне.

Такое построение системы многолетнего тренировочного процесса более эффективно, так как позволяет более полно использовать потенциальные возможности спортсмена.

С учетом вышеизложенного на каждом этапе многолетней системы тренировочного процесса существуют свои особенности в структуре содержания нагрузок, которые учитываются при разработке тренировочных программ (табл. 12).

Как видно из таблицы, в многолетней системе тренировочного процесса происходит прогрессивный рост абсолютного значения объема нагрузки (КПШ) во всех группах, кроме группы классических упражнений (рывок, толчок). Здесь наблюдается обратная картина.

Как видно из приведенных данных, у атлетов II и I разрядов нагрузка в толчковых упражнениях превалирует над рывковой на 6 и 4%. И лишь начиная с КМС картина иная.

Такое планирование оправдано тем, что в последнее время у ведущих атлетов наблюдается отставание в технике выполнения толчка и, в частности, в подъеме штанги от груди. Исследования технического мастерства с помощью комплексной инструментальной методики у юниоров показали, что нередко молодые атлеты поднимают штангу на грудь в рывковом ритме, а при толчке от груди в предварительном полуприседе, при переходе от уступающей работы к преодолевающей, делают остановку, что является грубейшей ошибкой.

На совершенствовании спортивной техники в целостном (классическом) ее исполнении для атлетов II и I разрядов запланирован большой объем нагрузки (19 и 17%). Начиная с КМС этот параметр нагрузки уменьшается с 8 до 4%. Совершенствованию техники способствует и оптимальный объем нагрузки в тягах и приседаниях, абсолютное значение которых у атлетов II и I разрядов остается неизменным.

3.2. Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

Исходя из научно-методических рекомендаций с целью достижения оптимального прогресса в спортивно-технических показателях следует постоянно варьировать величину отягощения штанги не только в циклах подготовки, но и при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Так, в соревновательных и специально-подготовительных подводящих рывковых и толчковых упражнениях в группах начальной подготовки и до III спортивного разряда (На 3 года) основной тренировочной нагрузкой следует считать вес штанги 50-70%, для 15-16 лет (Ш-И разряды) - 60-90% и начиная с 17 лет (с I разряда) - 80-90%. В специально-подготовительных силовых упражнениях: приседаниях со штангой на плечах (груди), наклонах со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами, тягах станových и жимовых упражнениях - основным тренировочным отягощением для возраста 12-14 лет следует считать штангу весом 70%, для остальных возрастов - 60-90%. И в тех и в других упражнениях начиная с 15 лет относительное преимущество имеет вес штанги 80% (3-4 КПШ за подход, 18 КПШ за тренировку).

Исследования многолетней динамики (за последние 30 лет) абсолютной и относительной интенсивности в рывковых и толчковых упражнениях выявили, что прогресс в тяжелоатлетическом спорте начиная со II разряда обеспечивается ростом абсолютной интенсивности при относительно стабильной ее пропорции к максимальному результату соответствующего упражнения, равной в среднем 75+2%, т.е. величиной, близкой к 80%-ному весу. Исследования показали также, что 5-6 (вес 50-65%)- и 3-4 (вес 70%-80%)-кратные подъемы штанги за один подход в специально-подготовительных силовых упражнениях по сравнению с аналогичной ситуацией в соревновательных и специально-подготовительных подводящих рывковых и толчковых упражнениях происходят на фоне относительно больших напряжений сердечно-сосудистой системы, поэтому их следует рассматривать в качестве более эффективного средства расширения функциональных возможностей организма спортсмена.

Считается, что при тренировке с весом штанги 50-75% больше развиваются скоростные качества, с весом 80-95% - скоростно-силовые, а с весом более 95% - силовые качества.

В подготовительном периоде тяжелоатлеты акцентируют внимание на методе 3-10-кратных повторений, в предсоревновательном этапе - на методе 1-4-кратных повторений. В связи с этим на предсоревновательном этапе используются большие отягощения. Имеются указания, что молодые спортсмены плохо переносят изометрические упражнения, поэтому их не рекомендуется вводить в тренировочный процесс в первые годы подготовки. Вместе с тем практика и некоторые исследования говорят о том, что молодые тяжелоатлеты легче переносят в тренировках 90%-ные и более подъемы штанги, нежели спортсмены в более старшем возрасте и более квалифицированные. Есть ряд работ, согласно которым даются рекомендации по периодической смене методов, поскольку самый эффективный из них теряет это преимущество примерно через месяц.

Все вышеизложенное учтено в разработанных программах с учетом этапа подготовки, возраста и квалификации. В 4-недельном цикле варьируется суммарный объем нагрузки (КПШ) в зависимости от количества подъемов штанги за подход (1-2, 3-4 и 5-6) в основных и дополнительных упражнениях.

Таблица 12. Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

Упражнения, %	Периоды								
	Подготовительный			Предсоревновательный			Переходный		
	КПШ за один подход								
	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
Основные	29	55	16	47	48	5	17	51	32
Дополнительные	-	42	58	-	54	16	-	39	61

Как видно из таблицы 11, 3-4-кратные подъемы (75-80%-ные отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Их объем составляет в среднем 51%. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2-кратных (85-100%-ные отягощения) и 5-6-кратных (60-70%-ные отягощения) подъемов за один подход. Так, 1-2-кратных подъемов штанги меньше всего на переходных этапах (17%). Затем их количество увеличивается в подготовительных этапах и составляет соответственно 29%. Больше всего, естественно, 1-2-кратных подъемов на предсоревновательных этапах (соответственно 47%).

5-6-кратные подъемы чаще всего планируются на переходные этапы. В последующем их объем от подготовительного этапа к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32, 16 и 5%.

Объем нагрузки с 5-6-кратными (и более) подъемами за подход в дополнительных упражнениях больше всего (61%) запланирован на переходные этапы. В исследовании он имеет тенденцию к снижению на подготовительных этапах - до 58% и несколько большее снижение на предсоревновательных этапах - до 46%.

3-4-кратные подъемы в дополнительных упражнениях, независимо от этапа подготовки и квалификации, составляют в среднем 44%.

Следует обратить внимание, что нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных этапах 36-47%, на подготовительных -23-24% и на предсоревновательных этапах - 4-18%

Таблица 13. Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки, %

Квалификация	Периоды		
	Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
II разряд	23	7	36
I разряд	24	7	47
КМС	23	4	40

Таким образом, планирование методов тренировки по этапам подготовки осуществляется по единым принципам независимо от квалификации спортсменов. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям, и то главным образом в основных упражнениях.

На начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На данном этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства одна из основных задач заключается в стабильном освоении главным образом целостного выполнения соревновательных упражнений. Более эффективное ее решение осуществляется при подъемах веса в 85-100%, который по техническому выполнению более всего совпадает с техникой соревновательного, максимального уровня. Причем, как показали исследования (А. Медведев, Н. Масальгин, В. Фролов, Г. Эррера, 1982), на данном этапе ПССМ тяжелоатлеты способны выполнять без нарушения техники большее количество подъемов штанги субмаксимального веса, нежели атлеты более высокого класса.

Таким образом, внедренные в практику подготовки рассмотренные принципы планирования методов тренировки в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов способствуют полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного этапов в целях развития и становления спортивной формы. В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки.

3.3. Планирование объема нагрузки

Согласно существующим представлениям о периодизации тренировочного процесса, подготовительный этап тренировки должен превышать предсоревновательный план по объему нагрузки в среднем на 30-40%. В многолетней системе тренировки это колебание составляет в среднем 36,7%.

Таблица 14. Периодизация объема нагрузки (КПШ) из расчета на 4-недельный цикл (средние показатели за год)

Квалификация	Периоды		
	Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
II разряд	1180	740	788
I разряд	1424	908	972
КМС	1680	1072	1124

Как видно из таблицы 14, объем нагрузки на переходном этапе находится в основном на уровне объема предсоревновательного этапа. Однако напряженность тренировочного процесса здесь значительно ниже, чем на других этапах: во-первых, в общем объеме нагрузки переходного этапа значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%,) локального характера, во-вторых, 90%-ных подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем на других этапах, и, в третьих, абсолютный среднетренировочный вес здесь ниже, поскольку тяжелоатлет не находится в спортивной форме.

3.4. Параметры интенсивности тренировочного процесса

Параметры интенсивности (среднетренировочного веса - В ср и 90-100%-ных подъемов штанги) за 4-недельный цикл в рывковых и толчковых упражнениях в зависимости от периода (этапа подготовки) представлены в табл. 15.

Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-ным подъемам, для тяжелоатлетов-разрядников их нужно запланировать больше.

Параметры интенсивности, рассматриваемые, в частности, в этом разделе минимальны, но в то же время соответствуют их модельным показателям. Они служат надежным ориентиром для их индивидуальной коррекции. Это относится и ко всем другим критериям и параметрам нагрузки.

Таблица 15. Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

Периоды (этапы), интенсивность Квалификация	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный	
	В ср	90-100% веса	В ср	90-100% веса	В ср	90-100% веса
II разряд	77.5	56	76.0	44	73.5	20
I разряд	75.0	20	76.0	56	76.5	32
КМС	72.5	44	74.0	28	72.5	12

Наибольшее количество подъемов штанги 90-100%-ных весов в рывковых и толчковых упражнениях на подготовительных этапах для тяжелоатлетов II разряда запланировано по следующим причинам: 1. У атлетов этой квалификации наблюдается большая выносливость

к таким отягощениям. 2. Для данного разряда планируются в основном 90%-ные веса. 3. Больше количество таких подъемов приходится на толчок штанги от груди.

Таблица 16. Объем нагрузки (КПШ) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности, в %

Квалификация	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
II разряд	9	51	29	11	--	75
I разряд	7	56	28	8	1	75
КМС	10	61	25	4	--	72

Таблица 17. Объем нагрузки (КПШ) в толковых упражнениях по зонам интенсивности, в %

Квалификация	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
II разряд	8	42	37	12	1	76
I разряд	4	45	39	11	1	77
КМС	9	53	33	5	--	74

Таблица 18. Объем нагрузки (КПШ) в тягах рывковых по зонам интенсивности, в %

Квалификация	Зоны интенсивности				
	80-85	90-95	100-105	110	КИ
II разряд	20	41	36	3	92
I разряд	24	33	39	4	92
КМС	31	32	31	6	91

Таблица 19. Объем нагрузки (КПШ) в тягах толковых по зонам интенсивности, в %

Квалификация	Зоны интенсивности					
	70-75	80-85	90-95	100-105	110	КИ
II разряд	6	30	40	20	4	89
I разряд	17	34	26	19	4	87
КМС	23	36	23	13	5	84

Таблица 20. Объем нагрузки (КПШ) в приседаниях по зонам интенсивности, в %

Квалификация	Зоны интенсивности					
	50-55	60-65	70-75	80-85	90-95	КИ
II разряд	13	28	27	30	2	71
I разряд	14	27	21	35	3	70
КМС	22	28	25	22	3	68

Таблица 21. Объем нагрузки (КПШ) в основных упражнениях (без жимовых и наклонов) по зонам интенсивности, в %

Квалификация	50-55	60-65	70-75	80-85	90-95	100-105	110	КИ
II разряд	3	8	28	32	16	12	1	80
I разряд	3	11	31	31	16	7	1	78
КМС	5	11	40	26	10	6	2	79

Таблица 22. Количество 90-100% подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях

Упражнения	II разряд	I разряд	КМС
Рывок	176	165	100
Подъем на	56	59	28
Толчок от груди	203	205	99
Итого	435	429	227

Приложение

ИНСТРУКЦИЯ № 1

По охране труда и технике безопасности
при организации и проведении
тренировочных занятий

1. Общие положения.

- 1.1. Настоящая инструкция является обязательной при организации и проведении тренировочных занятий в ДЮСШ.
- 1.2. Административный, педагогический персонал должны руководствоваться настоящей инструкцией, знать и строго соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся и при занятиях с ними спортом.
- 1.3. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязан:
 - 1.3.1. Перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, соответствия месту проведения занятий настоящими правилами, инструктировать учащихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
 - 1.3.2. Обучать детей безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением ими мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении у обучающегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.
 - 1.3.3. После окончания занятий тщательно осмотреть место его проведения, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.
- 1.4. Перед проведением первого занятия в новом учебном году тренер-преподаватель обязан провести инструктаж по мерам безопасности с обучающимися. Инструктажи по охране труда с обучающимися проводятся в следующем порядке:
 - 1.4.1. Вводный инструктаж проводится с вновь прибывшими один раз за все время обучения.

Журнал регистрации проведения вводного инструктажа с занимающимися
по охране труда на учебно-тренировочных занятиях в ДЮСШ «Гонг» города
Шадринска» № ____

№ п/п	ФИО инструктируемого обучающегося	Дата проведения	Группа	Инструкция № содержание	Подписи	
					инструктируемого	инструктирующего

- 1.4.2. Инструктаж по видам спорта (первичный в сентябре и повторный в январе), проводится со всеми воспитанниками не менее двух раз в год.

Журнал № ____ регистрации проведения инструктажа с занимающимися
по охране труда в ДЮСШ «Гонг» города Шадринска»

Инструктаж
занимающихся по охране труда в группе № ____ ДЮСШ «Гонг» города Шадринска»
на _____ учебный год

Инструктирующий: тренер-преподаватель _____

№ п/п	ФИО инструктируемого	Дата проведения	Инструкция или ее содержание	Подписи		Дата проведения	Инструкция или ее содержание	Подписи	
				инструктируемого	инструктирующего			инструктируемого	инструктирующего

1.4.3. Целевой инструктаж проводится по мере необходимости непосредственно перед конкретным мероприятием (соревнования, показательные выступления, поездки и т.д.) с воспитанниками.

1.4.4. Внеплановый инструктаж может проводиться со всеми детьми, то есть по мере необходимости

- в случаях новых правил;
- нарушения инструкции;
- по требованию органов надзора.

Дата инструктажа	Вид инструктажа	Ф.И.О. воспитанника	Группа	№ инструкции	Ф.И.О. тренера	Подписи	
						Воспитанника	тренера

1.5. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды, а также в отсутствие лиц, указанных в п.1.3. настоящей инструкции, не допускается.

1.6. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносятся местными органами.

1.7. Разрешение на проведение занятий дается после принятия готовности спортсооружения к новому учебному году.

2. Требования безопасности и санитарии
к местам проведения тренировочного процесса
и спортивному инвентарю.

2.1. Помещения спортивных залов, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правил по технике электробезопасности и пожаробезопасности.

2.2. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно соответствовать установленным нормам по виду спорта. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

2.3. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.

- 2.4. Полы спортивных залов не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми.
- 2.5. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться, не пачкаться при касании стен.
- 2.6. Стены спортивного зала на 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты щитами или сетками и не должны выступать из плоскости стен.
- 2.7. Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола и солнцезащитные приспособления.
- 2.8. Потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.
- 2.9. Освещенность физкультурного зала должна быть не менее величин, приводимых в таблице.
- 2.10. В качестве источников света для залов должны быть использованы либо люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабженные бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильники с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30° не допускается.
- 2.11. Чистка светильников должна проводиться электротехническим персоналом не менее двух раз в месяц.
- 2.12. Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств, при этом устройства должны быть всегда исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию. Результаты испытаний заносятся в специальный журнал.
- 2.13. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая физкультурный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполосными выключателями.
- 2.14. В помещении основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или предусмотрено спасение детей с территории всех помещений и мест проведения занятий, в том числе из всех вспомогательных помещений.

3. Средства обеспечения безопасности занятий.

- 3.1. В помещении основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия.
- 3.2. Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирать только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек, крючков. Запрещается забивать или загромождать двери запасных выходов из зала.
- 3.3. Спортивный зал в прилегающих к нему рекреациях должен быть оборудован огнетушителем.
- 3.4. Для оказания первой медицинской помощи спортивный зал должен быть оборудован аптечкой с набором необходимых медикаментов: раствор йода спиртовой 3-5%, раствор аммиака, калия перманганат, таблетки валидола или валериановые капли, бинт марлевый стерильный, вата медицинская гигроскопическая, нестерильная; жгут кровоостанавливающий, лейкопластырь бактерицидный; бинт марлевый нестирильный; бинт медицинский № 1, 2, 3).

- 3.5. При несоответствии условий занятий требованиям ТБ принять меры к установлению факторов, мешающих проведению, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

4. Действия руководителя занятия при возникновении чрезвычайных ситуаций.

- 4.1. В случае пожара, аварии, стихийного бедствия:
- немедленно принять меры к эвакуации детей и находящихся в месте занятий людей в безопасное место;
 - сообщить в соответствующую дежурную часть:
 - 01 – пожарная часть
 - 02 – милиция
 - 03 – скорая медицинская помощь
 - 04 – горгаз и т.д.
 - приступить к ликвидации опасного фактора своими силами и имеющимися средствами;
 - сообщить руководству школы о ЧП.
- 4.2. При несчастном случае в процессе занятия:
- прекратить занятие;
 - оказать первую медицинскую помощь;
 - одновременно сообщить в дежурную часть скорой медицинской помощи (тел. 03);
 - в легком случае (или невозможности вызова медицинской службы) принять меры к доставке (транспортировке) в медицинское учреждение;
 - сообщить руководству школы.

ИНСТРУКЦИЯ № 2 ПО ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ МЕРОПРИЯТИЙ С МАССОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ЛЮДЕЙ.

1. При организации и проведении мероприятий с массовым пребыванием людей:
- допускается использовать только помещения, обеспеченные не менее чем двумя эвакуационными выходами, обеспеченные необходимыми количеством первичных средств пожаротушения;
 - двери эвакуационных выходов должны открываться по направлению выхода из здания;
 - в период нахождения людей (детей) в зданиях двери эвакуационных выходов допускается запирать только изнутри с помощью легкооткрывающихся запоров, задвижек, крючков;
 - в период нахождения людей (детей) в зданиях у каждой двери эвакуационного выхода должны неотлучно находиться дежурный из числа преподавательского, тренерского, обслуживающего персонала;
 - коридоры, лестничные клетки, проходы, тамбуры, эвакуационные выходы должны быть постоянно свободными и ничем не загромождаться;
 - окна помещений не должны иметь решеток. На время проведения массовых мероприятий окна нельзя закрывать ставнями, а подходы к окнам загромождать мебелью и другими предметами;
 - количество мест в помещениях, предназначенных для проведения массовых мероприятий, устанавливается из расчета $0,75 \text{ м}^2$ на одного человека. Заполнение помещений людьми сверхустановленной нормы не допускаются.
2. На время проведения массовых мероприятий с детьми должны неотлучно находиться тренер, преподаватель, руководитель. Они обязаны следить за строгим соблюдением мер предосторожности.
3. Лица, ответственные за проведение массовых мероприятий (соревнований), обслуживающий персонал, перед началом , должны пройти инструктаж о мерах пожарной

безопасности, правилах эвакуации детей из помещения в случае возникновения пожара под роспись в журнале инструктажа по пожарной безопасности.

4. Лица, ответственные за проведение массовых мероприятий (соревнований) совместно с ответственным за пожарную безопасность перед началом должны тщательно осмотреть все помещения, запасные выходы и оснащение помещения первичными средствами пожаротушения, телефонной связью и лично убедиться в полной готовности их в пожарном отношении.

ИНСТРУКЦИЯ № 3 ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ, РАСТЯЖЕНИЯХ, ПЕРЕЛОМАХ, ОБМОРОКЕ

1. Общее понятие о травмах.

ТРАВМА – это повреждение организма, т.е. нарушение жизненных процессов и функций организма под влиянием сильного воздействия различных факторов окружающей среды. Любая травма вызывает обязательную ответную реакцию организма, но в большей степени она будет выражена в месте повреждения. Травма может быть нанесена физическими, химическими факторами и чаще всего сопровождается изменениями анатомических структур.

В зависимости от условий, в которых возникла травма, различают несколько видов травматизма: транспортный, бытовой и т.д.. Травмы подразделяются на механические, термические и т.д.

Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах должен каждый человек, независимо от места, где произошел несчастный случай.

Первая помощь: на месте происшествия заключается в прекращении воздействия травмирующего фактора, временной остановке кровотечения, наложении асептической повязки, создании покоя.

2.Растяжения.

В результате удара, падения возможно растяжение связок или их разрыв. Это происходит при движении в суставе, превышающем его объем. При повреждении связочного аппарата боль выражена резко, особенно в месте прикрепления связок, наблюдается также нарушение функций рук или ног.

Первую медицинскую помощь нужно оказать как можно скорее, так как от этого будет зависеть, как быстро исчезнут последствия травмы. На место травмы необходимо приложить холод (пузырь со льдом, полотенце либо пеленка, смоченные в воде), пострадавшей части тела важно создать возвышенное положение, наложить давящую повязку, обеспечить покой и неподвижность ушибленной части тела. Для уменьшения боли можно дать обезболивающее средство: анальгин, пирамидон, укол раствором новокаина.

При обширном ушибе пострадавшего следует отвезти в учебное учреждение. Если ушиб небольшой, мер первой помощи бывает вполне достаточно. В последующие 2 – 3 дня на место назначают тепловые процедуры (согревающий компресс, тепловые ванны).

При разрыве связок, в больнице делают сшивание, накладывают гипс.

3.Перелом.

Переломом называется полное или частичное нарушение целостности кости. Перелом возможен в результате падения, при прыжке, ударе каким-либо предметом.

У детей дошкольного возраста чаще всего наблюдается поднадкостничные переломы, при которых надкостница сохраняет свою целостность, или вколоченные переломы, когда один костный обломок вклинивается в другой.

Перелом называется полным, когда костные обломки разъединены полностью на всю толщину. Неполными называются переломы, если нарушена только часть поперечника кости. В зависимости от направления линии перелома различают поперечные, косые, продольные, вколоченные, винтообразные и комбинированные. При огнестрельных ранениях возникают дырчатые переломы. Перелом, при котором разошлись костные обломки, называется

переломом со смещением.

Перелом называется закрытым в том случае, если кожный покров не нарушен, для него характерна боль в месте перелома, изменение обычной формы конечности, нарушение функций, т.е. невозможность производить этой конечностью движения. При ощупывании места травмы отмечается легкий хруст костных обломков, ненормальная подвижность.

Открытый перелом характеризуется нарушением кожного покрова, образованием раны, из которой могут торчать костные обломки, укорочением конечности, нарушением функций, изменение формы конечности, возможным ущемлением мышц, нервов, сосудов, а так же болью в месте перелома. При открытом и закрытом переломах может развиваться травматический шок.

Первая помощь при переломах заключается в наложении фиксирующей повязки или транспортной шины на поврежденную конечность, наложение асептической повязки, остановки кровотечения с помощью жгута. После наложения шины пострадавшего необходимо как можно быстрее направить в лечебное учреждение. Для шины можно использовать любой материал или поврежденную конечность прибинтовать к здоровой ноге, к туловищу. Шина накладывается поверх одежды, под которой на рану наложена асептическая повязка. Поврежденную конечность следует обернуть ватой или любой материей, затем наложить шину и прибинтовать ее. Наложение шины нужно производить очень осторожно, что бы не причинить боль и не вызвать дополнительные повреждения. При наложении шины надо всегда соблюдать основное правило: транспортная шина должна захватывать не менее двух суставов, а при переломе бедренной и плечевой костей – трех. Концы пальцев руки и стопы, если они не повреждены, оставляют свободными от повязки, чтобы можно было контролировать кровообращение конечности. Перед отправкой в лечебное учреждение пострадавшему необходимо дать обезболивающее средство.

4.Обморок

Обмороком называется внезапное и кратковременное малокровие мозга, которое выражается в потере сознания и расстройстве чувствительности. Обморок может наступить даже при незначительной боли как следствие испуга, страха перед ожидаемой болью, при виде крови. Наиболее предрасположены к обмороку люди с ранимой нервной системой, страдающие малокровием. Состояние обморока характеризуется побледнением лица, тошнотой, звоном в ушах, потемнением в глазах, холодным потом, головокружением и потерей сознания, расширенными зрачками. Через несколько секунд или минут пострадавший начинает приходить в сознание, и все неприятные ощущения проходят. Пострадавшего, находящегося в обморочном состоянии, нужно немедленно уложить, ноги расположить несколько выше, чем голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду, обеспечить приток свежего воздуха (открыть окно, дверь), дать вдохнуть нашатырного спирта, пары которого действуя на рецепторы слизистой носа, приводят к возбуждению сосудодвигательного и дыхательного центров.

После того как к пострадавшему возвратится сознание, надо ему дать выпить валериановой настойки и уложить в постель до полного исчезновения неприятных проявлений. Позже пострадавшего следует показать врачу.

ИНСТРУКЦИЯ № 4

По индивидуальной защите от укуса клеща.

1. При выходе в лес пользуйтесь соответствующей одеждой, препятствующей проникновению клещей на тело. Наденьте длинные брюки, заправьте их в носки, рубашку (футболку) с длинными рукавами, с плотно прилегающими к телу манжетами и воротничком, куртку с капюшоном. Обработайте одежду средством для отпугивания насекомых.
2. Не забывайте, что клещи любят затененные и влажные места, держитесь, середины широкой тропы, выбирайте для передвижения открытые солнечные поляны. Наиболее безопасно бывать в чистых сосновых лесах.

3. Во время пребывания в лесу, через каждые 20 – 30 минут осматривайте свою одежду, лучше проводить взаимные осмотры.
4. Обязательно ведите ежедневные осмотры всего тела перед сном, не только после посещения леса, так как возможно переползание клещей в общественном транспорте, при посещении столовых и т.д.
5. Помните, что в жилые, а потом к человеку клещи попадают с животными (собаками, кошками) с цветами, ягодами из леса.
6. Не употребляйте сырое козье молоко, – оно может содержать вирус.
7. Если вы обнаружили на коже присосавшегося клеща, обратитесь в инфекционный кабинет, либо в травмпункт. В случае если вы далеко от медицинского учреждения нанесите на место укуса с клещом вазелин или любой жирный крем для прекращения доступа к нему воздуха. Через несколько минут, захватив пинцетом или петлей из прочной нити, начинайте осторожно подтягивать клеща, покачивая из стороны в сторону, стараясь вытащить так, чтобы не оторвать и не оставить хоботок в коже. Если все же хоботок клеща остался в коже, вытащите его простой иглой. Ранку прижгите йодом, одеколоном. Ни в коем случае не берите клеща голыми руками!
8. При появлении симптомов простуды, головных болей в суставах и мышцах, появления красного или багрового пятна на месте укуса клеща (различных размеров) немедленно обращайтесь к врачу. Помните, поздно начатое лечение грозит тяжелым течением заболевания с развитием осложнений, вплоть до паралича.

ИНСТРУКЦИЯ № 5

По мерам безопасности для учащихся
при проведении прогулок и туристических походов

I. Общие требования безопасности.

- 1.1. К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям и экспедициям допускаются дети дошкольного и школьного возраста, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении прогулок, туристических походов учащийся должен соблюдать установленные режимы передвижения и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.3. При проведении прогулок, туристических походов группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.
- 1.4. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.
- 1.5. Общая продолжительность прогулки должна составлять 1 – 4 часа, а продолжительность туристического походы не должна превышать:
 - для учащихся 1-х классов – 1 день;
 - 3 – 4 классов – 3 дня;
 - 5 – 6 классов – 18 дней;
 - 7 – 9 классов – 24 дня;
 - 10 – 11 классов – 30 дней.
- 1.6. С учащимися, допустившими нарушение инструкции по мерам безопасности, проводятся внеплановый инструктаж.

II. Требования безопасности перед проведением прогулки туристического похода.

- 2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и предоставить справку о состоянии здоровья.
- 2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

2.3. Под руководством преподавателя проверить наличие и исправность личного и группового снаряжения.

III. Требования безопасности во время прогулки, туристического похода.

3.1. Учащийся должен:

- соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельного не изменять установленный маршрут движения и место расположения групп;
- во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры;
- не пробовать на вкус какое-либо растения, плоды и грибы;
- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников;
- при передвижении не снимать обувь и не ходить босиком;
- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать только питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду;
- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристического походы об ухудшении состояния здоровья и травмах;
- уважать местные обычаи и традиции, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

IV. Меры безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

4.1. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристического похода.

4.2. При получении травмы, при укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно с помощью руководителя оказать первую медицинскую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного учреждения и родителям.

V. Требования безопасности по окончании прогулки, туристического похода.

5.1. После окончания похода необходимо:

- прибыть с группой к месту первоначального сбора;
- проверить наличие и сдать на хранение туристическое снаряжение;
- принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 6

по мерам безопасности для воспитанников ДЮСШ (вводная)

Основные понятия физической культуры и спорта.

Физическая культура – органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник – человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие – это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Спорт – составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Спортсмен – лицо, систематически занимающееся спортом и выступающее на спортивных соревнованиях.

I. Общие требования безопасности.

1.1. Воспитанник должен:

- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия; выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; иметь коротко подстриженные ногти; знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

1.2. Воспитаннику нельзя:

- 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;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Воспитанник должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место занятия;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Воспитанник должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервалы и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

3.2. Воспитаннику нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строй и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- 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 экстремальных ситуациях.

4.1. Воспитанник должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Воспитанник должен:

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

ИНСТРУКЦИЯ № 7

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ВОДЕ

Причины и обстоятельства несчастных случаев на воде:

1. Неправильный выбор места купания (наличие плавающих судов, необследованное дно, наличие омутов, свай, пней, быстрое течение и др.)
2. Купание детей на общих пляжах, наличие пьяных в местах купания детей.
3. Отсутствие спасательных средств в местах купания
4. Допуск к купанию детей, не прошедших обследование у врачей, имеющих противопоказания к купанию.
5. Невыполнение организаторами купания требования техники безопасности на воде.

Техника безопасности при купании.

Купание в туристском походе, в оздоровительном лагере, при организованном отдыхе школьников требует от руководителей отдыха наиболее ответственного отношения.

В походе купание преследует только гигиенические и оздоровительные, а не спортивные цели. В оздоровительном лагере, если есть оборудованные места, можно проводить и соревнования, после соответствующей подготовки и тренировок.

Купание в населенных пунктах проводится на имеющихся там пляжах. Хорошо, если они имеют ограждения, дежурные спасательные шлюпки. Во всех случаях, когда нет бассейна и специально оборудованных шит руководитель обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания, убедиться в соответствии старых свай и т.д.

Глубина места купания при скорости течения не выше 0,5 м/сек. Должна быть не больше 1,0 - 1,2 м. При промере глубины места купания нельзя ограничиваться прохождением по прямой от берега, нужно несколько раз пройти по всем направлениям. Границы купания необходимо показать учащимся. Температура воды при купании должна быть не ниже +18⁰ С

Если туристская группа имеет свои лодки, она должна патрулировать участок, отведенный для купания.

Каждое купание проводится с разрешения руководителя группы и только в его присутствии.

Для наблюдения и своевременного оказания помощи один из руководителей должен находиться на берегу.

Если в группе есть пловцы – разрядники, следует привлечь их дежурству в помощь руководителю, но нельзя

им перепоручать руководство купанием.

Одновременно могут купаться не более 8 человек и не дольше 10 минут.

Во время купания нельзя допускать криков. Необходимо объяснить участникам, что крик - это сигнал о помощи.

Категорически запрещается купание с лодки, ныряние в воду с мостиков, обрывистого берега, а также купание в сумерки и в ночное время, купание после принятия пищи течение 1,5 ч.

Выбор места купания.

1. Во всех случаях, когда нет бассейна и специально оборудованных пляжей, места купания должны располагаться вне спуска канализационных вод, ливневых стоков и других источников загрязнения воды.

2. Места для купания в реках следует выбирать выше мест используемых для стирки и полоскания белья, стойбищ и водопоя скота, купания животных.

3. Категорически запрещается купание на водоеме вблизи гидротехнических сооружений - плотин, шлюзов, дамб, в границах первого пояса зоны санитарной охраны источников сельскохозяйственного питьевого водоснабжения. Для пляжа выбирают участок реки, где нет водоворотов, ям и быстрого течения. Выбранное место должно иметь постепенное углубление, твердое песчаное покрытие. Водную территорию пляжа нужно тщательно очистить от водной растительности, корней, затонувших веток, ракушек, битой посуды и другого мусора. Акваторию пляжа необходимо оградить плавучими буйами. Во время купания на пляже должна находиться спасательная лодка с хорошей маневренностью, легкостью хода, малой осадкой и достаточной устойчивостью. Шлюпка должна быть рулевой. Спасательная шлюпка оборудуется следующими принадлежностями: веслами по числу уключин и одним запасом; комплектом уключин и одной запасной; исправным рулевым управлением; двумя спасательными кругами и двумя спасательными поясами; спасательной веревкой длиной не менее 15м.; белым сигнальным флагом; мегафоном или рупором; черпаком для отлива воды. При организации учебно-тренировочных занятий по обучению плаванию группа не должна превышать 10 человек на одного преподавателя.

Преподаватель, инструктор по плаванию обязан:

1. Проводить занятия только в строго определенном месте, при наличии всех необходимых спасательных средств (шлюпки, спасательные круги, жилеты).

2. Постоянно находиться на месте занятий, все время следить за купающимися.

3. Иметь навыки спасания утопающих и уметь оказывать первую медицинскую помощь.

4. Организовать и постоянно поддерживать порядок на месте занятий.

5. Прикрепить к не умеющему плавать хорошо плавающих учащихся; обязать их оказывать помощь в освоении техники плавания и следить за своим напарником.

6. После проведения занятий провести поименную переключку и организационно покинуть пляж, бассейн или водоем.

Обучение плаванию производится только на крайних неглубоких дорожках бассейна или в специально отведенных местах на пляже. Прыжкам обучают только тех учащихся, кто умеет плавать. Прыгать в воду следует только по одному. Очень важно добиться во время занятий на воде высокой сознательностью дисциплины.

Однако все меры предупреждения несчастных случаев на воде будут малоэффективными, если сами купающиеся не будут выполнять правила поведения на воде и следовать рекомендациям.

1. Перед началом купального сезона проверить состояние своего здоровья у врача и получить советы о режиме пользования солнцем, воздухом и водой.

2. Не купаться в одиночку и в безлюдных местах.

3. Соблюдать дисциплину и порядок на воде.

4. Купаться не менее чем через час после приема пищи.

5. Не злоупотреблять длительным пребыванием на солнце, что может привести к солнечному или тепловому удару.

6. Не находиться долго в воде, так как это приводит к ознобу, переохлаждению тела и появлению судорог.

7. Входить в воду осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой.

8. Не теряться при возникших судорогах. Стараться удержаться на поверхности и подать сигнал бедствия.

9. Оказавшись в водовороте, набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

10. Попад в сильное течение, плыть только по течению к берегу.
11. Не умеющему плавать – купаться на глубине не более 1м.
12. Не прыгать в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при поврежденных барабанных перепонках.
13. Не оставаться долгое время под водой.
14. Во время купания следить за окружающими и в случае опасности оказать помощь или сообщить дежурному спасателю.
15. Выходя из воды, быстро вытереть насухо тело, растереть его полотенцем, быстро одеться и пройтись. Сразу после купания на солнце лежать не следует. Солнечные ванны лучше принимать до купания, а после купания лежать в тени.

Категорически запрещается:

1. Купаться в нетрезвом состоянии, при употреблении наркотиков.
2. Купаться в ночное время.
3. Сильно разогретыми входить в воду.
4. Заплывать за ограничительные знаки, буйки.
5. Прыгать в воду с сооружений, не приспособленных для этого, и в незнакомых местах.
6. Плавать по фарватеру судоходной реки.
7. Подплывать к моторным лодкам, баржам, судам и т.д.
8. Баловаться, спорить в воде, подавать ложные сигналы бедствия. Не допускать толчки, удары и другие активные воздействия на товарищей, находящихся в воде.

ИНСТРУКЦИЯ № 8

по охране труда и технике безопасности при купании учащихся ДЮСШ в открытых водоемах (летний период).

1. Входите в воду быстро, и во время купания не стойте без движений. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом преподавателю (тренеру).
2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, бега и т.д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 – 50 минут.
3. Не купайтесь больше 15 минут, если вода холодная.
4. В холодную погоду после купания, чтобы согреться сделайте несколько обще развивающих упражнений.
5. В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.
6. Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.
7. После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании шарик ваты, смазанный вазелином.
8. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
9. Выйдя из воды, вытрите насухо и быстро оденьтесь.
10. Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
11. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас на берег.
12. Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре.
13. При слабости или недомогании после купания и плавания обратитесь к врачу.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- входить в воду без разрешения тренера (преподавателя);
- входить в воду разгоряченным (потным);
- заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания;
- подплывать близко к моторным лодкам;
- купаться при большой волне;

- прыгать с вышки, если вблизи от нее находится другие пловцы;
- толкать товарища с берега, с вышки в воду;
- подавать ложные сигналы о помощи.

Инструкция № 9
о порядке включения и выключения электрической части сауны и
электроводонагревателя душа сауны

1. Перед включением/выключением электрической части сауны и электронагревателя душа сауны необходимо сделать внешний осмотр щитов, выключателей, кабелей, проводов. При обнаружении трещин, обугливания и т.д. немедленно сообщить ответственному за электрохозяйство, администрации.
2. При включении/выключении - при обнаружении запаха горения, дребезжания в щитах и т.д. немедленно отключить все и сообщить ответственному за электрохозяйство, администрации.
3. Для управления электрической частью сауны и электроводонагревателя душа сауны имеется щитовая сауны. В ней расположены:
 - щиток «Ввод 0,4 кВ»;
 - выключатель «220 В освещение щита»;
 - электрический счетчик;
 - термометр «Сауна °С+»;
 - термометр «Душ °С+»;
 - щит сауны 380 В;
 - на щите сауны 380 В (сбоку на левой стороне) расположены: сигнальная лампочка «Душ», сигнальная лампочка «Сауна», под сигнальной лампочкой «Сауна» - выключатель-тумблер «Сауна», который включается в верхнее положение «Вкл», в нижнем положении отключен;
 - рядом со щитом сауны слева расположен выключатель «Душ», который по часовой стрелке включается в положение «Вкл» и выключается обратно против часовой стрелки в положение «Выкл».
 - Порядок включения электрической части сауны и электронагревателя душа сауны:
 - на щитке «Ввод 0,4 кВ» включить справа автоматик «Освещение»;
 - включить «220 В освещение щита», который находится под щитком «Ввод 0, 4 кВ»;
 - на щитке «Ввод 0,4 кВ» включить вверх трехфазный автоматический выключатель «Автомат»;
 - на щитке сауны 380 В (сбоку на левой стороне) включить тумблер «Сауна» (верхнее положение «Вкл»). Над ним загорится сигнальная лампочка, которая будет мигать;
 - рядом со щитом сауны слева включить «Душ» по часовой стрелке в положение «Вкл». Сбоку щита сауны загорится сигнальная лампочка «Душ», которая будет гореть не мигая;
 - по мере работы электрической части поднимается температура воздуха в помещении парилки и температура воды в электроводонагревателе душа сауны;
 - температуру воздуха в помещении парилки сауны показывает стрелка термометра «Сауна °С+» и при достижении +110°С термометр срабатывает и отключает нагрев воздуха в помещении парилки сауны, о чем сигнализирует лампочка «Сауна» (сбоку на левой стороне щита сауны) – она перестает гореть и мигать. Когда температура воздуха в помещении парилки сауны падает до +100°С, термометр «Сауна °С+» снова срабатывает и включает нагрев воздуха в помещении парилки сауны, о чем сигнализирует лампочка «Сауна» – она горит и мигает;
 - температуру воды в электронагревателе душа сауны показывает стрелка термометра «Душ °С+» и при достижении +80°С термометр срабатывает и отключает

нагрев воды в электронагревателе душа сауны, о чем сигнализирует лампочка «Душ» (сбоку на левой стороне щита сауны) – она гаснет. Когда температура воды в электроводонагревателе душа падает до $+70^{\circ}\text{C}$, термометр «Душ $^{\circ}\text{C}+$ » снова срабатывает и включает нагрев воды в электронагревателе душа, о чем свидетельствует лампочка «Душ» - она горит, не мигая.

- Порядок выключения электрической части сауны и электроводонагревателя душа сауны:
- на щите сауны (сбоку на левой стороне) отключить в нижнем положении включатель-тумблер «Сауна», тем самым отключится нагрев воздуха в помещении парилки сауны. Сигнальная лампочка «Сауна» прекратит гореть и мигать, если она в момент отключения горела и мигала;
- выключить «Душ» в положение «Выкл», тем самым отключается нагрев воды в электронагревателе душа. Сигнальная лампочка «Душ» прекратит гореть, если она в момент выключения горела;
- на щитке «Ввод 0,4 кВ» выключить вниз трехфазный автоматический выключатель «Автомат»;
- выключить «220 В освещение щита»;
- когда дверь сауны закроется на замок, на щитке «Ввод 0,4 кВ» в щитовой сауны отключить справа автоматик «Освещение», тем самым погаснет свет в помещении парилки.

ИНСТРУКЦИЯ № 10 ПО ПОСЕЩЕНИЮ СУХОВОЗДУШНОЙ БАНИ (САУНЫ)

1. Общие положения.

- 1.1. Суховоздушная баня (далее – сауна) предназначена для ускорения восстановления физических сил после нагрузок и повышения работоспособности спортсменов.
- 1.2. Температура воздуха в камере сухого жара (парной) не должна превышать в нижней зоне 60°C , в верхней – 120°C .
- 1.3. Охлаждение тела после принятия сеанса подогрева осуществляется в душевой.
- 1.4. Одновременная пропускная способность камеры сухого жара – не более 10 человек.
- 1.5. Для нормального функционирования сауны имеются следующие вспомогательные помещения:
 - помещения для охлаждения водой (душевые);
 - помещение (комната) отдыха.

2. Правила пользования сауной.

- 2.1. Прием сауны рекомендуется проводить 1-2 раза в неделю.
- 2.2. При проведении процедуры необходимо соблюдать следующий порядок:
 - до входа в сауну необходимо принять теплый душ с применением мыла и мочалки;
 - вытереться досуха;
 - войти в сауну в покрытой головой (шапочка, полотенце);
 - вначале побыть на нижней полке, затем (через 3-5 минут) подняться выше;
 - продолжительность пребывания в сауне не должна превышать 10 минут на один заход и не более трех заходов с интервалами до 15 минут;
 - в период интервалов нужно принять душ, делать массаж.После процедуры в сауне обязательно требуется отдых для нормализации физиологических функций в пределах 20 минут.
- 2.3. Право пользования сауной предоставляется бесплатно: учащимся ДЮСШ по графику, утвержденному директором ДЮСШ и только в присутствии тренера.
- 2.4. Порядок и выполнение правил пользования сауны обеспечивается тренером. При появлении неисправностей в оборудовании немедленно прекратить ее использование

и сообщить зам.директора по АХР. Посещение регистрируется в специальном журнале, который находится на вахте.

- 2.5. К использованию сауны допускаются лица, прошедшие медосмотр и ознакомленные с настоящей инструкцией.

3. Посещение сауны запрещается:

- 3.1. Лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья.
- 3.2. Лицам, страдающим заразными кожными заболеваниями.
- 3.3. При малейшем ухудшении здоровья необходимо немедленно прекратить пользование сауной.
- 3.4. Запрещается находиться в парной одному человеку.

4. Меры безопасности:

- 4.1. Ответственность за эксплуатацию исправного технологического оборудования, соблюдение санитарных норм и требований пожарной безопасности состояния сауны возлагается на ответственного по пожарной безопасности и технике безопасности Перескокова В.Н.- зам.директора по АХР.
- 4.2. По окончании приема сауны тренер обязан:
 - 4.2.1. Выключить все электроприборы.
 - 4.2.2. Навести порядок во всех помещениях.
 - 4.2.3. Проверить личный состав, посетивший баню.
 - 4.2.4. Сделать отметку в журнале.
 - 4.2.5. Сдать ключи вахтеру, который должен выключить общий рубильник в помещении бани.
- 4.3. В комнате отдыха запрещается: курить, оставлять мусор после посещения бани и остатки пищевых продуктов.

Выполнение требований настоящей инструкции обязательно для всех посетителей сауны.

ИНСТРУКЦИЯ № 11

Поведение детей при поездке и высадке в автобус, при нахождении в салоне автобуса, размещения в салоне автобуса ручной клади.

1. Перед поездкой сбор детей производится в безопасном месте. Место сбора должно быть расположено на расстоянии от места посадки не менее 15 метров.
2. Посадка в автобус производится после полной остановки автобуса на посадочной площадке под руководством сопровождающего (ответственного за перевозку, тренера-преподавателя).
3. Посадка производится через переднюю дверь. Дети входят в автобус по очереди.
4. Сопровождающий (ответственный за перевозку, тренер-преподаватель) рассаживает детей, обращая внимание на безопасное размещение ручной клади.
5. Если места в автобусе оборудованы ремнями безопасности, то все дети, занимающие эти места, должны пристегнуты ими.
6. Ручная кладь размещается в автобусе так, чтобы не создавать угрозу для безопасности пассажиров и не ограничивать поле обзора водителя.
7. При размещении ручной клади в салоне автобуса должны соблюдать следующие требования:
 - если в автобусе имеются полки, то на них помещают только легкие (весом не более 1 кг.), небьющиеся, не имеющие острых выступов и длинную не более 60см предметы и вещи;
 - вещи размещаются и закрепляются на полках таким образом, чтобы было исключено их падение во время движения автобуса, при резких поворотах, торможениях;

- более длинные и тяжелые предметы и вещи следует размещать внизу между сиденьями таким образом, чтобы они не загромождали центральный проход, не образовывали острых выступов и не перемещались во время движения автобуса.

8. На всем протяжении маршрута дети должны заниматься только отведенными им при первичной посадке в автобусе места. Пересаживаться с места на место в процессе движения и после остановок (стоянок) автобуса без разрешения сопровождающего запрещается.

9. При движении автобуса детям запрещается:

- вставать со своих мест;
- ходить по салону;
- пытаться самостоятельно достать полку вещи;
- вставать на сиденья;
- трогать какие-либо устройства в салоне автобуса;
- включать громкую музыку;
- курить, жечь спички;
- сорить в автобусе;
- резать, разрывать сиденья;
- писать на спинках сидений;
- открывать окна без разрешения (окна в салоне автобуса с левой стороны по ходу движения должны быть закрыты постоянно);
- высовываться из окон;
- выбрасывать из окон мусор; бутылки и другие предметы.

10. Высадка детей из автобуса во время стоянок (остановок) прибытия в конечный пункт осуществляется через переднюю дверь. Первым из автобуса выходят сопровождающий, затем по очереди дети. Вышедшие из автобуса дети немедленно в организованном порядке отводятся сопровождающими от места высадки и площадки для стоянки автобуса.

ИНСТРУКЦИЯ № 12

Для учащихся по мерам безопасности
при занятиях плаванием в закрытом бассейне

I. Общие требования безопасности.

- 1.1. Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды санитарно-гигиеническим нормам.
- 1.2. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по мерам безопасности.
- 1.3. Учащийся должен:
 - сообщить преподавателю об умении или неумении плавать;
 - заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения преподавателя;
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию;
 - иметь купальник, резиновую шапочку, плавки, очки, полотенце, мочалку, мыло, шлепанцы.
- 1.4. За несоблюдение правил и мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий.

- 2.1. Учащийся должен:
 - заходить в раздевалку с разрешения преподавателя;
 - раздеться в раздевалке;
 - снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки и т.д.) и пройти в душевую;
 - тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
 - надеть на себя купальный костюм, а на голову – резиновую шапочку;

- по команде учителя войти в воду, используя специальную лестницу.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

3.1. При выполнении заданий на воде учащийся должен:

- четко и правильно выполнять задания;
- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;
- при плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;
- соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не изменять резко направление своего движения (не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту);
- осуществлять вдох и выдох через рот;
- не топить друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложной тревоги в помощи о спасении;
- не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения.

3.2. При нырянии с тумбочки учащийся должен:

- выполнять ныряние по сигналу или с разрешения преподавателя только в отведенных для этого упражнения местах;
- выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появился на поверхности;
- после входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно открыть глаза.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

4.1. Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Учащийся должен:

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу, в душевую;
- снять купальный костюм;
- помыться с мылом и мочалкой;
- насухо вытереть волосы и уши.

ИНСТРУКЦИЯ № 13

По мерам безопасности при занятиях в спортивном зале

I. Общие требования безопасности.

- 1.1. Занятия в спортзале проводятся только с исправным инвентарем и оборудованием.
- 1.2. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.
- 1.3. К занятиям допускаются учащиеся:
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.4. Учащийся должен:

- Иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д. только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.5. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Занятия проводятся на просушенной площадке и под руководством преподавателя.

3.2. Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения преподавателя, а сложные технические элементы – со страховкой;
- при выполнении упражнения потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

4.1. Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Учащийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ или вымыть руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 14

По охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

VI. Общие требования безопасности.

- 6.1. Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.
- 6.2. К занятиям допускаются учащиеся:
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятия. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.
- 6.3. Учащийся должен:
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
 - быть внимательным при перемещениях;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию.
- 6.4. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

VII. Требования безопасности перед началом занятий.

- 7.1. Учащийся должен:
 - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
 - снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.);
 - убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
 - организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
 - под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
 - под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
 - по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
 - по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

VIII. Требования безопасности во время проведения занятий.

- 8.1. Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством преподавателя.
- 8.2. Учащийся должен:
 - внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять; брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя; выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
 - при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
 - быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
 - не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

IX. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

9.1. Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

X. Требования безопасности по окончании занятий.

10.1. Учащийся должен:

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

ИНСТРУКЦИЯ № 15

Для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми

I. Общие требования безопасности.

- 1.1. Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.
- 1.2. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
- 1.3. К занятиям допускаются учащиеся:
 - годные по состоянию здоровья;
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятия.
- 1.4. Учащийся должен:
 - иметь коротко стриженные ногти;
 - заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
 - внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
 - начинать игру по сигналу преподавателя;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию.
- 1.5. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.
- 1.6. Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.
- 1.7. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

3.1. ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

3.1.1. Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать за скамейки.

3.1.2. Игроки, пойманные у стены, но оставшиеся в игре, согласно правилам, должны отойти от нее на 1-2 м.

3.2. ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

3.2.1. Учащийся должен:

- пропустить вперед бегущих быстрее;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

3.3. ИГРЫ С МЯЧОМ

3.3.1. Учащийся должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет вернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

3.4. ЭСТАФЕТЫ

3.4.1. Учащийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала преподавателя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;

- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

4.1. Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Учащийся должен:

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

ИНСТРУКЦИЯ № 16

По мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале

I. Общие требования безопасности.

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

1.2. К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.3. Учащийся должен:

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д. только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.4. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;

- по команде преподавателя зайти в зал.

III. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством преподавателя.

3.2. Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажерах;
- соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- не покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

4.1. Учащийся должен:

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом преподавателю;
- занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Учащийся должен:

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

ИНСТРУКЦИЯ № 17 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям тяжелой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Причины травматизма на занятиях тяжелой атлетики:
 - неисправность и неподготовленность инвентаря, оборудования;
 - неподготовленность мест для занятий;
 - использование несоответствующей спортивной обуви и одежды;
 - неподготовленность атлета к выполнению упражнений со значительным весом;
 - плохая техника выполнения упражнений;
 - неумение использовать самостраховку и подстраховку с помощью партнера;

- переутомление и перетренированность.

3. В тренажерном зале должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

Требования безопасности перед началом занятий.

Перед началом занятий необходимо:

- надеть спортивную форму, соответствующую правилам техники безопасности на занятиях тяжелой атлетики (спортивная обувь на твердой нескользкой подошве, шнурки заправить под ляжку или язычок; футболка должна быть с рукавом, закрывающим плечи, без пуговиц; трико по длине не ниже каблука обуви, на манжете, может иметь замок, должно легко сниматься и одеваться, одежда не должна стеснять движения атлета);
- произвести общую разминку и специальную разминку;
- подготовить к началу занятия: помост (в амортизационных ямах не должны лежать посторонние предметы, ямы должны быть чистые, если в ямах есть неровные участки выровнять их дополнительными резинами; рабочая поверхность помоста должна быть сухой и чистой, не иметь повреждений, если на ней есть песок, мусор, разогревающая мазь – необходимо произвести уборку, при невозможности устранения повреждений помоста необходимо доложить об этом тренеру-преподавателю); гриф с дисками и замками (втулки у грифа должны свободно вращаться и быть надежно закреплены, при затрудненном вращении их нужно смазать, диски с втулками грифа должны иметь одинаковый диаметр, на рабочей поверхности грифа не должно быть трещин, повреждений и большого количества остатков порошка магнезии);
- замки также должны иметь одинаковый диаметр с втулками грифа и плотно прижимать диски;
- подготовить по росту высоту стоек и длину тросов на тренажерах.
-

Требования безопасности во время занятия.

Во время занятия следует:

- не выполнять упражнения на оборудовании, если есть сомнения в неисправности, сообщить об этом тренеру.
- при определенном задании соблюдать технику выполнения упражнения.
- не стоять ближе, чем 2м к снарядам при выполнении упражнений другими учащимися.
- при установке отягощения на грифах штанг подобрать нужный диаметр дисков для втулок, и убедиться в том, чтобы количество дисков и килограмм симметрично с двух сторон.
- пользоваться замками для штанг во избежание падения дисков с грифа.
- использовать магнезию или мел при скольжении рук на грифе.
- использовать ремень при выполнении упражнений с большим отягощением для предупреждения травм спины.
- обратиться за помощью в подстраховке к тренеру или партнеру при усталости или неуверенности в своих силах.
- при ухудшении самочувствия сообщить об этом тренеру.
- при получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру.

Запрещается:

- нагружать штангу массой килограмм более, чем это предусмотрено паспортами грифов (олимпийский до 400 кг., народный до 150 кг.);
- при эксплуатации штанги категорически запрещается поднимать штангу без закрепления дисков замками, навешивать диски дополнительно вне замков, бросать штангу в наклонном положении.
-

Во время работы на тренажерах следует:

1. Подогнать трос по длине рук (тяга на тренажере к груди, за голову; тяга на тренажере сидя к паху; разгибание рук на тренажере).

2. Подогнать валик по длине ног (разгибание ног на тренажере сидя, сгибание ног на тренажере лежа, подъем туловища на тренажере, подъем на носки сидя на тренажере).
3. Не стоять ближе, чем на 1м к тренажерам при выполнении упражнений на них другими занимающимися.
4. Не подносить руки между пластинами отягощений тренажеров во время работы.
5. Переставлять вес на тренажерах только после окончания работы.

Требования безопасности по окончанию занятия.

1. Убрать спортивный инвентарь и оборудование в места их хранения.
2. Снять спортивную форму и обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Дежурному открыть форточку для проветривания помещения.

ИНСТРУКЦИЯ № 18

По правилам безопасности для воспитанников при поездках

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, участвующих в поездках.
2. К поездкам допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности при поездках.
3. Поездки детей возможны только в сопровождении тренера-преподавателя, взрослого из числа родителей, пед.работника ДЮСШ, прошедшего инструктаж .
4. Автобус для перевозки детей должен быть оборудован табличками «ДЕТИ», огнетушителями и медицинскими аптечками.
5. Травмоопасность при поездках:
 - отравления CO₂
 - при несоблюдении правил поведения в автобусе (травмы рук, суставов, ушибы)
 - при несоблюдении правил посадки в автобус и высадки
 - в случае возгорания, ожоги.
6. Количество пассажиров не должно превышать число мест для сидения (КАВЗ-396620, 20челове).
7. Запрещается перевозка детей на технически неисправном транспорте
8. В салоне автобуса запрещается перевозка бензина, спирта и других взрывоопасных и легковоспламеняющихся жидкостей и веществ.

II. Требования безопасности перед началом поездки

1. Пройти инструктаж по технике безопасности при поездках
2. Ожидать подхода автобуса в определённом месте сбора
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки
4. Произвести переключку участников поездки
5. Не выходить навстречу приближающемуся автобусу.
6. Не находиться на перроне, вблизи проходящих поездов.

III. Требования безопасности во время посадки и поездки

1. После полной остановки автобуса, поезда, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь войти в салон, занять место для сидения. Первыми входят старшие дети, занимающие места в дальней от водителя части салона.
2. Не открывать окна, форточки и вентиляционные люки могут открываться только с разрешения водителя.
3. Не загромождать проходы в пассажирском салоне сумками, рюкзаками и т.п.

4. Во время движения не вскакивайте со своего места, не отвлекайте водителя разговорами, криком
5. Не создавайте ложную панику, соблюдайте дисциплину и порядок.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщите об этом сопровождающему.
2. В случае травматизма сообщите сопровождающему, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.д.), по указанию водителя и сопровождающего быстро, без паники, покиньте автобус.
4. В случае террористического захвата автобуса соблюдайте спокойствие, выполняйте все указания без паники и истерики - этим вы сохраните себе жизнь и здоровье.

V. Требования безопасности по окончании поездки

1. Выходите из автобуса спокойно, не торопясь, после полной его остановки и с разрешения сопровождающего.
2. Первыми выходят дети, занимающие места у выхода из салона.
3. Проведите повторную перекличку.
4. Не уходите с места высадки до отъезда автобуса.
5. О всех недостатках, отмеченных вами во время поездки, сообщите сопровождающему.

ИНСТРУКЦИЯ № 19 ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. Все участники соревнований должны пройти соответствующую подготовку и иметь письменное разрешение врача ВФД на участие в них.
- 1.2. Соревнования должны быть соответствовать установленным правилам и проводиться на высоком организационном уровне.
- 1.3. Для проведения соревнований в спортивных залах и на стадионах, места для их проведения должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и условиям для их проведения.
- 1.4. Участники соревнований должны иметь спортивную обувь и форму.

2. Требования безопасности перед началом соревнований.

Перед началом проведения соревнования руководитель команды или тренер должен:

- 2.1. Провести инструктаж по технике безопасности, правилам поведения детей с отметкой в журнале по ТБ и ОТ.
- 2.2. Доходчиво и доступно разъяснить участникам о проведении и порядке проведения (регламент) данных соревнований.

3. Требования во время проведения соревнований

- 3.1. Оборудование должно соответствовать данному виду соревнований.
- 3.2. Во время проведения соревнований воспитанникам категорически запрещается самовольно покидать место проведения, а также совершать любые действия, влекущие за собой опасность для окружающих, для собственной жизни и здоровья.
- 3.3. При внезапном ухудшении здоровья необходимо сообщать руководителю команды и мед.работнику.

- 3.4. Зрителям запрещается во время проведения соревнований находиться в непосредственной зоне проводимого соревнования.

4. Требование техники безопасности в чрезвычайных ситуациях.

- 4.1. В случае травматизма руководитель команды и мед.работник должны принять все необходимые меры для сохранения здоровья и жизни пострадавшего, при необходимости срочно вызвать скорую помощь.
 - 4.2. В случае пожара, аварии, стихийного бедствия:
 - 4.3. Немедленно принять меры к эвакуации детей и находящихся в месте занятий людей в безопасное место.
 - 4.4. Сообщить в соответствующую дежурную часть:
 - 01-пожарная часть, МЧС;
 - 02-милиция;
 - 03-скорая помощь;
 - 04-горгаз и т.д.
 - 4.5. Приступить к ликвидации опасного фактора своими силами и имеющимися средствами.
 - 4.6. Сообщить руководителю школы о ЧП.
5. Требования безопасности после окончания соревнований.
По окончании соревнований руководитель должен:
- 5.1. Подвести итоги, в том числе и выполнении правил ТБ и ОТ.
 - 5.2. Проверить численный состав участников соревнований и состояние их здоровья.
- Доставить участников соревнований к школе (или другому условленному месту, где воспитанников встретят родители).

ИНСТРУКЦИЯ № 20

О мерах противодействия хищений сотовых телефонов

1. Приобретайте сотовые телефоны только в специализированных магазинах и торговых предприятиях при наличии соответствующих документов.
2. Не покупайте сотовые телефоны с рук незнакомых граждан, так, как они могут оказаться похищенными. В случае установления факта хищения данного телефона, он будет у Вас конфискован и передан законному владельцу.
3. При приобретении сотового телефона сверяйте IMEI – код (состоящий из 15 цифр), отображенный на дисплее телефона, с номером IMEI – кода на задней стенке сотового телефона под аккумулятором, либо на коробке телефона под надписью штрих кода. Отсутствие этих реквизитов указывает на то, что данный телефон был похищен.
4. ПОМНИТЕ! Серийный номер сотового тел. IMEI – код определяется посредством набора следующих клавиш: *//06//.
5. Сохраняйте документацию на приобретенные вами сотовые тел., в том числе и бывшие в употреблении.
6. Не передавайте на временное пользование сотовый тел. Незнакомым лицам, которые под предлогом позвонить родственникам, другу, на работу и т.д, похищают их. Чтобы не провоцировать конфликт, скажите: «Вот только разрядилась батарея», «деньги на счете кончились».В случае хищения сотового тел. Немедленно сообщите в милицию по тел. 02 или обратитесь в ближайший отдел милиции.
7. Не оставляйте сотовые тел. Без присмотра в общественных местах (кафе, баре, магазинах, и др. местах). Помните, что они являются одним из наиболее распространенных объектов хищения. Избегайте безлюдных неосвещенных мест. Не стоит думать, что «мобилку» могут похитить у кого угодно, но только не у Вас.
8. Не держите телефон на виду: на поясе, шнурке, шее, чтобы он не бросался в глаза грабителям. Желательно перевести телефон в режим вибрации, поскольку ваш зазвонивший телефон невольно привлечет внимание окружающих, в том числе и

грабителя. Не носите телефон в сумочке, лучше положите его в внутренний карман одежды.

9. Поздним вечером в общественных местах не стоит привлекать внимание посторонних лиц долгим разговором по телефону.
10. Уважаемые граждане! Помните, что сохранность вашего телефона во многом зависит от Вас, от Вашей бдительности и внимательности! Если в ходе расследования уголовного дела, установлено, что вы знали о том, что приобретенный вами телефон является украденным, вы будете привлечены к уголовной ответственности в соответствии со статьей 175 УК РФ (приобретение или сбыт имущества, заведомо добытого преступным путем).
11. Многие хищения телефонов, о которых своевременно была информирована милиция, раскрыты по «горячим следам».

ИНСТРУКЦИЯ № 21

По поведению воспитанников во время теракта

В чрезвычайной ситуации возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.

1.1. На улице необходимо обращать внимание на подозрительные предметы:

- неизвестный сверток или деталь, которая лежит в салоне машины или укреплена с наружи;
- остатки различных материалов, которые в данном месте находиться не должны (мешки, свертки, пакеты, провода);
- натянута проволока, шнур;
- свисающие провода или изоляционная лента;
- бесхозная сумка, рюкзак, коробка.

1.2. Заметив вещь без хозяина, необходимо обратиться к работнику милиции или другому должностному лицу, связаться с водителем автобуса. Ни в коем случае не нужно прикасаться к находке, нужно отойти от нее как можно дальше.

1.3. Обращайте внимание на людей, ведущих себя подозрительно:

- они одеты не по сезону;
- стараются скрыть лицо свое;
- неуверенно ведут себя, сторонятся работников милиции;

1.4. Рекомендуемые зоны эвакуации и оцепления при обнаружении взрывного устройства или подозрительных предметов:

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| - граната РГД-5-не менее 50 метров | - чемодан (кейс) 230м. |
| - граната Ф-1-не менее 200м. | - дорожный чемодан 350м. |
| - тротиловая шашка 200г. 45м. | - автомобиль типа «Жигули» 460м. |
| - тротиловая шашка 400г. 55м. | - автомобиль типа «Волга» 580м. |
| - пивная банка 0,33 л. 60м. | - микроавтобус 920м. |
| - мина МОН-50 85м. | - грузовая автомашина (фургон) 1240м. |

2. Стрельба в помещении:

- нужно упасть на пол, прикрыть голову руками;
- нужно постараться спрятаться за крепкими предметами. Например, опрокинуть стол и пристроиться за его столешницей.

3. Взрыв на улице:

- услышав взрыв, нужно упасть на землю, прикрыть голову руками;
- если рядом есть пострадавшие, нужно оказать первую помощь (остановить кровотечение можно, перетянув ремнем или чем-то еще другим, похожим на жгут, конечности выше места ранения). Не нужно стараться поднимать с земли раненого, если видно, что у него повреждены части тела;

- если есть мобильный телефон – вызвать спасателей (тел. 010) и позвонить своим близким, чтобы они не волновались.

4. Взрыв в помещении:

- стараться укрыться в том месте, где стены помещения могут быть более надежными;
- не прятаться вблизи окон или других стеклянных предметов – может ранить осколками.

5. При захвате в заложники:

- не стараться заговорить с террористом, не выяснять, кто он такой и зачем взял заложников. Вообще не делать ничего, что могло бы обострить ситуацию;
- если есть возможность, не привлекая внимания, связаться по мобильному телефону с близкими: сказать, что попал в беду, и четко объяснить, где находишься;
- если вас связали или закрыли глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже;
- подготовьтесь к тяжелым физическим и моральным нагрузкам. Помните, что в большинстве случаев заложники оставались живыми. Будьте уверены, что уже принимаются меры по вашему освобождению!
- не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега;
- запомните, как можно больше информации о террористах (численность, вооружение, особенности внешности, имена, акцент, манера поведения);
- по различным признакам постарайтесь определить место своего заточения;
- располагайтесь вдали от взрывных устройств или прикрывайтесь предметами обстановки (столы, шкафы, сейфы, стулья)
- по возможности, избегайте прямого зрительного контакта с похитителями, выполняйте все их приказы и распоряжения (особенно первые полчаса).
- сохраняйте умственную активность, думайте и вспоминайте о приятных вещах, постоянно себе находите занятие. Для поддержания сил ешьте все, что дают. Делайте доступные физические упражнения. Поочередно напрягайте все мышцы тела. Аутотренинг, медитация, молитва помогут держать психику под контролем;
- при штурме здания лягте лицом вниз, сложив руки на затылке. Не делайте резких движений – вас могут принять за террориста.

6. В помещении начался пожар:

- если пламя бушует за дверью, а вы оказались в помещении, расположенном за металлическими решетками, не разбивайте резко стекло – приток воздуха может «втянуть» огонь в комнату;
- если огонь за дверью, постарайтесь заткнуть щели, чтобы дым не просочился в комнату. Если повалил дым, возьмите тряпку (если ее нет под рукой, оторвать кусок одежды), смочить ее и дышать через нее. Если воды нет, тряпку можно смочить мочой.
- если есть возможность выбраться из задымленного помещения, двигаться нужно на четвереньках или ползком - внизу меньше дыма.

7. Перепуганная толпа:

- ни в коем случае не идти против толпы. Если толпа увлекает, нужно стараться избегать ее центра и края, опасного соседства стекол, решеток. Уклоняться от всего неподвижного на пути – столбов, тумб и др. Не цепляться ни за что руками.
- отбросить от себя сумку. Если что-то упало, ни в коем случае не пытаться поднять.

Еще один прием: упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу.

- главная задача- не упасть. Но если вы упали, следует защитить голову руками.

Список источников

Перечень литературных и источников

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73)
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. №325).
4. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы. – М., 2013. – 158 с.
5. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
6. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.
7. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.– М., 2005.
8. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета - Москва, Советский спорт, 2006 – 338 с.
9. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П.
10. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
11. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
12. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
13. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004 - № 2 – Стр. 62-63.
14. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001 – 88 с.

Перечень аудиовизуальных источников

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Международная Федерация тяжелой атлетики – <http://www.iwf.net>
2. Европейская Федерация тяжелой атлетики – <http://www.ewfed.com>
3. Международный Олимпийский Комитет – <http://www.olympic.org>
4. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <http://www.wada-ama.org>
5. Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
6. Олимпийский Комитет России – <http://olympic.ru>
7. Федерация тяжелой атлетики России – <http://www.rfwf.ru>
8. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – <http://www.rusada.ru/>

9. Журнал "Олимп" – <http://www.olympsport.ru>
10. Спортивный клуб "Шатой" – <http://wsport.free.fr/weightlifting.htm>.