



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ ДО
«СШ № 3 г. Благовещенска»

В.Н. Сергеев

2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке организации выездов на спортивные соревнования и учебно-тренировочные сборы тренеров и спортсменов, занимающихся в Муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 3 г. Благовещенска»

Настоящее положение при организации, подготовке и участии в соревнованиях (турнирах) команд и учащихся по видам спорта и порядок предоставления отчетности тренерами – преподавателями МАОУ ДО «СШ № 3 г. Благовещенска», далее по тексту СШ разработано с целью упорядочения организации по планированию участия в соревнованиях команд и учащихся СШ по видам спорта, подготовке к соревнованиям и участии в них, анализа участия в соревнованиях, а также для выработки единых требований по оформлению документов на соревнования, сопровождению учащихся в соревнованиях (далее – Положение) – локальный нормативный акт.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.1 Каждый тренер-преподаватель СШ обязан участвовать в планировании спортивно-массовой работы на новый учебный год.

1.2. На основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий» федерациями по видам спорта г.Благовещенска, Амурской области и Дальнего Востока, «Положениями о проведении соревнований» и исходя из опыта участия в соревнованиях, турнирах прошлых сезонов, в соответствии с индивидуальным планом подготовки, тренер-преподаватель включает в план спортивно-массовой работы СШ те спортивные соревнования, турниры в которых он планирует принимать участие со своими воспитанниками в новом учебном году. Планируемые мероприятия предварительно согласовываются на тренерском совете отделения, далее с руководством школы. Особое внимание тренер-преподаватель должен уделить тем соревнованиям, которые будут проводится на территории Амурской области и за её пределами.

1.3. Планирование спортивно-массовой работы на новый учебный год проводится в мае-июне текущего учебного года.

1.4. После утверждения Плана спортивно-массовой работы на год директором СШ, каждый тренер-преподаватель знакомится с ним, убеждается, что планируемые им мероприятия включены, а если не включены, то уточнить причину, получить мотивированные объяснения.

1.5. Расходы (сметы) связанные с участием в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, в организациях отдыха спортсменов планируются на календарный год.

1.6. При отправке организованных групп детей на тренировочные мероприятия, помимо локальных нормативных актов самой организации, необходимо руководствоваться следующими нормативными правовыми актами и документами (приложение № 2).

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫЕЗДА

2.1. Выезд тренеров и спортсменов, занимающихся в СШ осуществляется на основании официального вызова на спортивные соревнования, положения о проведении спортивных соревнований или учебно-тренировочных сборов, в соответствии с утверждённым единым календарным планом спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

2.2. О необходимости выезда тренер обязан заблаговременно сообщить об этом руководству учреждения на основании заявления в соответствии с (приложением № 1) к Положению и предоставить предварительную смету расходов.

2.3. Директором, совместно с тренером, определяются источники финансирования предстоящего выезда.

2.3.1. Финансирование организации выездов на соревнования и учебно-тренировочные сборы могут осуществляться за счет субсидии на выполнение муниципального задания, за счет местного бюджета, за счет спонсорской помощи, за счет привлечения дополнительных внебюджетных средств в форме пожертвования и за счет родителей (законных представителей).

2.3.2. Пожертвования СШ могут производиться физическими и юридическими лицами в денежном или материальном выражении, в порядке, установленном Положением о добровольных пожертвованиях МОАУ ДО «СШ №3 г.Благовещенска».

2.3.3. Пожертвование осуществляется на основании договора пожертвования с СШ на лицевой счет учреждения и личного заявления жертвователя.

2.3.4 При финансировании родителями предстоящего выезда финансовые средства перечисляются на счет СШ. Данные средства выдаются под отчет тренеру-преподавателю, ответственному за организацию выезда обучающихся, либо расходы на проезд, питание и проживание оплачиваются каждым родителем самостоятельно.

2.4. Если финансовые расходы (проезд, питание, проживание) осуществляются за счет родителей (законных представителей), то неотъемлемой частью заявления является согласие родителей (законных представителей) Приложение № 5.

2.5. Директором СШ на основании следующих документов:

заявления тренера, сметы расходов на командирование

• издается приказ (со списком группы) не менее чем за 10 дней до даты предстоящего выезда.

• утверждается маршрут следования, определяется вид транспорта, заключаются договора по доставке либо покупке проездных билетов

• решается вопрос проживания спортсменов в период соревнований.

2.6. За три дня до соревнований тренер-преподаватель представляет в школу, на утверждение оформленную заявку участников соревнований (Приложение 3) с отметкой медицинского работника о допуске к соревнованиям.

2.7. Накануне выезда на соревнования, а если выезд осуществляется в выходные или праздничные дни, то в пятницу или накануне праздника тренер преподаватель приходит в школу и получает следующие документы:

- копия приказа о направлении на соревнования (по необходимости);
- утвержденную заявку на участие в соревнованиях;
- другие документы в зависимости от различных ситуаций.

2.8. Методистом отделения подается информация о предстоящем выезде с указанием маршрута следования, питания спортсменов в пути и в дни соревнований в МВД, ГИБДД и РОСПОТРЕБНАДЗОР не позднее 10 дней.

2.9. Ответственный сотрудник по охране труда проводит инструктаж тренеру о правилах и технике безопасности в период выезда. О проведенном инструктаже инженер по охране труда ставит соответствующую отметку в журнале инструктажей.

2.10. Не менее чем за один день до предстоящего выезда тренер инструктирует спортсменов о правилах поведения в общественном транспорте, на спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Занимающиеся спортсмены слично расписываются в ведомости инструктажа, тренер расписывается в колонках ведомости в графах «подпись, проводившего инструктаж» и «содержание инструктажа».

2.11. К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, зачисленные в СШ прошедший медицинский осмотр и инструктаж.

2.12. Документы необходимые для выезда тренеру:

- Приказ СШ с указанием списка спортсменов (группы);
- паспорт (свидетельство о рождении) на каждого занимающегося;
- медицинские заявки, заверенные врачом (медицинский допуск на каждого участника);
- справка обучающегося (на каждого);
- страховка от несчастного случая на соревнованиях.

2.13. При отсутствии необходимых документов, указанных в п.п. 2.10- 2.12., настоящего Положения учреждение вправе запретить выезд.

2.14. Выезд спортсменов (группы) осуществляется только в сопровождении тренера, который обязан обеспечить порядок, исключая возможность несчастных случаев. Ответственность за безопасность здоровья и жизни всех спортсменов (группы) несет тренер с момента выезда с территории города Благовещенска и до возвращения в город, передачи спортсменов родителям (законным представителям). Во время выезда тренер обязан находиться непосредственно рядом с учащимися, и быть на связи в режиме круглосуточного доступа.

2.15. Об отбытии группы спортсменов с территории города Благовещенска тренер уведомляет руководство СШ.

2.17. При организации перевозки группы детей автобусами необходимо руководствоваться Постановлением Правительства Российской Федерации от 17.12.2013г. № 1177 «Об утверждении Правил организованной перевозки группы детей автобусами».

2.18. Родители (законные представители), выезжающие с детьми на соревнования и учебно-тренировочные сборы, организуют свой выезд самостоятельно.

2.19. Спортсмены, выезжающие с родителями (законными представителями), также вносятся в приказ школы.

2.20. При возникновении угрозы безопасности участников или условий, при которых невозможно проведение выезда, действия по организации выезда должны быть отложены, а уже начатые - прерваны.

2.21. В случае возникновения чрезвычайных ситуаций во время выезда тренер обязан незамедлительно поставить об этом в известность руководство СШ для принятия соответствующих мер.

2.22. В случае несчастного случая, происшедшего с учащимся во время выезда на соревнования незамедлительно сообщить руководству СШ, родителям (законным представителям) учащегося, оформить документы согласно Положения о расследовании несчастного случая с учащимся на выезде (акт, справка медучреждения об оказании медицинской помощи, объяснительные тренера-преподавателя, очевидцев и т.д.) и предоставить их в администрацию школы по окончании командировки.

2.23. Если по окончании срока выезда тренер и группа спортсменов не прибыли на территорию города Благовещенска, руководство СШ незамедлительно уведомляет об этом территориальный орган МВД.

2.24. О возвращении группы спортсменов, занимающихся в учреждении, и об окончании выезда, тренер незамедлительно уведомляет руководство СШ.

2.25. Не позднее 3 дней после окончания выезда тренер обязан предоставить руководству СШ отчет по затраченным денежным средствам вместе с оправдательными финансовыми документами:

- проездные документы;
- документы по проживанию,
- ведомость выдачи денег с подписями;
- оформленный авансовый отчет;

2.26. Все финансовые документы должны быть подлинными, копии и сканированные документы к отчету не принимаются.

2.27. По приезду тренер-преподаватель делает письменный отчет заместителю директора по УВР (можно на съемном электронном носителе) в котором указать следующую информацию:

- Место проведения соревнования (населенный пункт, название спорткомплекса, стадиона и т.п.);
- уровень соревнований (первенство, открытое первенство области, района, города и т.п.);
- вид соревнования (командные, лично-командные, личные);
- общее количество команд (спортсменов) принявших участие в соревнованиях, сколько команд (спортсменов) от СШ;
- по какой системе проводились соревнования;
- победитель и призеры соревнований;
- место (места) занятое командой (спортсменами) СШ;
- протокол (выписка из протокола, копия) результатов соревнований;

- грамоты, кубки, призы, вымпела и т.п. если команда награждалась (грамоты которые получили участники соревнований предоставить позже для сканирования их и внесения в электронную базу данных);

- фото, видео материалы.

- дать оценку уровня организации соревнования (как положительные, так и отрицательные стороны);

- были или нет проблемы в пути следования на соревнования и обратно;

- организация размещения спортсменов;

- проживание (если соревнования проводились несколько дней);

- как осуществлялось питание спортсменов;

- дисциплина участников соревнований;

- как соблюдались меры безопасности на соревнованиях;

- проблемные вопросы, возникшие в ходе проведения соревнований;

- любая другая информация на усмотрение тренера-преподавателя.

2.28. Если вызов на соревнования, турнир происходит после того, как план спортивно-массовой работы утвержден, а данные соревнования в него не включены, решение об участии в них или не участии принимает руководство СШ исходя из финансовых и других возможностей.

2.29. По распоряжению директора учреждения может быть создана комиссия для организации проверки о порядке выезда и приезда тренера и группы спортсменов.

III. КОМПЕНСАЦИОННЫЕ ВЫПЛАТЫ СПОРТСМЕНАМ

3.1. Компенсационная выплата учащимся СШ, направляемым приказом по образовательному учреждению, решением органа управления образования в иную местность для участия в соревнованиях, учено-тренировочных сборах и других мероприятиях, в размере установленных законодательством норм командировочных расходов, в том числе норм возмещения расходов по проезду и проживанию, питанию в дни соревнований и в дни нахождения в пути следования за счет средств муниципального бюджета в пределах утвержденных ассигнований или внебюджетных источников (добровольных пожертвований, спонсорской помощи).

3.2. Источники средств для указанной компенсационной выплаты определяются направляющей организацией для каждого выезда индивидуально.

IV. ОСОБЕННОСТИ НАПРАВЛЕНИЯ В КОМАНДИРОВКУ СОПРОВОЖДАЮЩИХ

4.1. В случае если сопровождающий является работником спортивной школы, то оформление его командировки осуществляется в соответствии с трудовым законодательством.

4.2. Если сопровождающий не работает в спортивной школе, то направить его в командировку невозможно. Администрация СШ может заключить с ним договор гражданско-правового характера на оказание услуг по сопровождению детей. Такой договор может быть, как возмездным, так и безвозмездным. В соответствии с п. 1 ст. 434 Гражданского Кодекса РФ, договор может быть заключен в любой форме, предусмотренной для совершения сделок.

4.3. В соответствии с п.2 ст. 709 ГК РФ цена договора подряда может включать компенсацию издержек подрядчика и причитающееся ему вознаграждение. Поэтому суммы, израсходованные на проезд и проживание сопровождающего лица, организация должна включить в условия договора и документально подтвердить.

4.4. Данный порядок заключения договора с сопровождающим целесообразен и для включения различных расходов, связанных с поездкой команды спортсменов. Оплату расходов спортсменов по проживанию и проезду, как правило, производит сопровождающее лицо. Для того чтобы не возникло проблем с последующим отражением таких расходов в учете, сопровождающий может отчитаться за них в рамках заключенного с ним договора о сопровождении учащихся (такой договор можно заключить с тренером – преподавателем спортивной школы).

V. СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ТРЕНЕРАМИ-ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ, РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)

5.1. Администрация СШ обеспечивает сопровождение спортсменов, направляемых, в места проведения соревнований: не менее 2-х сопровождающих на 15 человек. Сопровождающими могут быть ответственные работники: лица, имеющие высшее педагогическое образование (тренеры-преподаватели) или медицинское образование, иные лица, которые оперативно решают все вопросы, возникающие при следовании спортсменов на соревнования, при необходимости умеют действовать в чрезвычайных обстоятельствах.

5.2. Родитель (законный представитель), изъявивший желание (в письменной форме) о личном сопровождении своего ребенка к месту соревнования и обратно несет персональную ответственность за жизнь и здоровье спортсмена в пути следования в прямом и обратном направлении.

5.3. Сопровождение спортсменов не является для родителей служебной командировкой и носит личный характер.

VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ ВЫЕЗДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.

6.1. При нахождении в пути свыше суток для детей организуется полноценное горячее питание, или "сухой паек" (Приложение № 3), если они в пути до 24 часов. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 4-х часов в дневное время суток.

6.2. Питание детям в поездах может предоставляться в вагонах ресторанах. Для этого надо обратиться в фирму, уполномоченную ФПК по организации детского питания. За определенными поездами по отдельным направлениям закреплены соответствующие фирмы. Информацию о данных фирмах можно узнать в кассах по оформлению билетов группам на вокзале. Эти же фирмы могут предоставлять также и "сухие пайки".

6.3. Питание обучающихся во время соревнований предоставляется организациями общественного питания, которые должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания (кофе, столовые, рестораны...).

6.4. Организация общественного питания, где будут питаться спортсмены определяется не позднее 10 дней до выезда, и сообщается методисту ДСШ, которая в свою очередь не позднее 10 дней до предстоящего выезда сообщает данную информацию в РОСПОТРЕБНАДЗОР.

6.5. Особенности организации питания в дни соревнований (приложение № 4).

VII. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

7.1. В случае выявления факта несоблюдения требований о порядке организации выездов, указанных в настоящем Положении, к работникам учреждения, допустившим нарушения, будут применены меры дисциплинарной ответственности.

7.2. Настоящее Положение вступает в силу с момента его принятия и действует до его официальной отмены или изменения.

Директору МАОУ ДО «СШ № 3 г.
Благовещенска» В.Н. Сергееву
от тренера-преподавателя

ХОДАТАЙСТВО

Прошу Вас направить на соревнования: (название) (в городе) команда в составе (человек)

Маршрут движения: _____

Прошу запланировать денежные средства для поездки на соревнования согласно прилагаемой сметы. Положение о соревнованиях прилагается.

Дата

Подпись _____

При отправке организованных групп детей на тренировочные мероприятия, помимо локальных нормативных актов самой организации, необходимо руководствоваться следующими нормативными правовыми актами и документами:

- Федеральным законом от 10.12.1995 N 196-ФЗ "О безопасности дорожного движения";
- постановлением Правительства Российской Федерации от 17.12.2013 N 1177 "Об утверждении правил организованной перевозки группы детей автобусами";
- постановлением Правительства Российской Федерации от 17.01.2007 N 20 "Об утверждении положения о сопровождении транспортных средств автомобилями Государственной инспекции безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел Российской Федерации и военной автомобильной инспекции";
- письмом Минобрнауки России от 31.03.2011 N 06-614 "О направлении рекомендаций" и "Рекомендациями по порядку проведения смен в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков";
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.11.2010 N 152 "Об утверждении СП 2.5.2775-10 "Изменения и дополнения N 1 к СП 2.5.1277-03 "Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных детских коллективов" (зарегистрировано Минюстом России 15.12.2010 N 19184);
- методическими рекомендациями по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия и безопасности перевозок организованных групп детей автомобильным транспортом, утвержденными Роспотребнадзором России и МВД России, 21.09.2006;
- письмом Минздрава России от 21.08.2003 N 2510/9468-03-32 "О предрейсовых медицинских осмотрах водителей транспортных средств";
- государственным стандартом Российской Федерации "Автобусы для перевозки детей. Технические требования. BUSES FOR CARRYING CHILDREN. TECHNICAL REQUIREMENTS. ГОСТ Р 51160-98", утвержденным постановлением Госстандарта России от 01.04.1998 N 101.
- В случае проведения организациями тренировочных мероприятий за пределами Российской Федерации, предусмотренных реализуемыми программами или трудовыми договорами с работниками, необходимо руководствоваться Федеральным законом от 15.08.1996 N 114-ФЗ "О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию". • Минспорт России обращает особое внимание на соблюдение следующих требований к условиям перевозки организованных групп детей, установленных постановлением Правительства Российской Федерации от 17.12.2013 N 1177 "Об утверждении правил организованной перевозки группы детей автобусами":
 - санитарными правилами СанПиН 2.5.3157-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных групп детей».

С 1 июля 2015 года для осуществления организованной перевозки группы детей используется автобус, с года выпуска которого прошло не более 10 лет, который соответствует по назначению и конструкции техническим требованиям к перевозкам пассажиров, допущен в установленном порядке к участию в дорожном движении и оснащен в установленном порядке тахографом, а также аппаратурой спутниковой навигации ГЛОНАСС или ГЛОНАСС/GPS; в ночное время (с 23 часов до 6 часов) перевозки группы детей не допускаются.

Информация о перечне продуктов питания для включения в набор пищевых продуктов «сухой паек»

Все продукты должны быть промышленного производства в мелкоштучной потребительской упаковке, не требующие особых температурных условий хранения (при комнатной температуре хранения) В набор пищевых продуктов «сухой паек» допускается включать следующие продукты:

- 13
- вода питьевая минеральная негазированная бутилированная (до 500 мл);
 - соки и нектары плодовые (фруктовые) и овощные натуральные (до 500 мл);
 - напитки витаминизированные готовые промышленного производства (по 200 мл);
 - сокосодержащие безалкогольные напитки (по 200 мл);
 - свежие фрукты (яблоки, груши, мандарины, бананы и др.) мытые;
 - свежие овощи (огурцы, помидоры) мытые;
 - сыры сычужные твердых сортов в вакуумной упаковке до 50-100 г (для бутербродов);
 - орехи несоленые и не обжаренные (кроме арахиса): миндаль, фундук, кешью, фисташки (20-50 г);
 - смеси орехов, семян, злаков и сухофруктов «Мюсли»;
 - сухофрукты – сушеный виноград, слива, абрикосы и др. (20-50 г);
 - мучные кондитерские изделия (кроме кремовых): печенье, вафли, миникексы, пряники, рулеты, крекеры, галеты, сухари, сушки;
 - кондитерские изделия сахарные: зефир, ирис тираженный, кондитерские батончики, конфеты (кроме карамели, в том числе леденцовой);
 - шоколад;
 - консервированные фрукты, фруктовые и овощные пюре в порционной упаковке (до 200 г);
 - варенье, джем, повидло, конфитюр, мед в порционной упаковке (до 30 г);
 - хлебобулочные изделия (хлеб пшеничный, ржаной, ржано-пшеничный, зерновые хлебцы);
 - специализированные виды хлебобулочных изделий, обогащенных микронутриентами;
 - каши детские витаминизированные быстрого приготовления (по 150-200 г);
 - завтраки сухие (крупяные, картофельные), сухарики-гренки ржаные, кроме чипсов (до 50 г);
 - бульон куриный из натурального концентрата промышленного производства;
 - гарниры овощные, крупяные, макаронные быстрого приготовления (картофельное пюре, вермишель);
 - молоко сгущенное (20-50 г);
 - стерилизованные сливки жирностью не более 10% (в упаковке типа «Тетра-пак» емкостью до 200 мл);
 - чай, кофейный напиток, какао пакетированные.

При формировании набора «сухого пайка» необходимо учитывать потребность детей в энергии и длительность нахождения в пути. Так, завтраки и ужины должны составлять по 25 % от суточной калорийности – это примерно по 600 ккал и 700 ккал соответственно для детей возраста с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше.

Энергетическая ценность обеда должна составлять 35 % от суточной калорийности, что составляет примерно по 800 ккал и 950 ккал для детей соответствующего возраста. Каши, гарниры, бульоны быстрого приготовления, горячие напитки готовятся непосредственно перед приемом пищи путем заваривания кипятком при условии наличия питьевой воды гарантированного качества. Допускается включение в набор «сухой паек» других, новых продуктов, не запрещенных санитарным законодательством в детском питании. Хотим обратить ваше внимание на то, что требования к набору продуктов, которые войдут в сухой паек, распространяются в соответствии с СанПином по аналогии как к общественному питанию в образовательных учреждениях, а там сказано, что концентраты быстрого приготовления не используются в питании детей (типа Доширак)

запрещено включать детям в "сухой паек":

- Все скоропортящиеся пищевые продукты (требующие специальных температурных или иных режимов хранения), майонез;
- Продукты, содержащие жгучие специи, алкоголь, кофе натуральный, ядра абрикосовых косточек, кулинарные и кондитерские жиры, пиросульфат натрия, соль пищевую поваренную свыше 0,8 процентов, нитриты свыше 0,03 %
- Фрукты и овощи экзотические, мнущиеся, способные подвергаться быстрой порче, не мытые;
- Кондитерские изделия с высоким содержанием какао, кондитерские изделия с кремовыми наполнителями;
- Пищевые продукты, обозначенные в Приложении 7 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Особенности организации питания в дни соревнований

Дни соревнований в жизни спортсмена - время наивысшей нервноэмоциональной и физической нагрузки. Естественно, что в такие дни строго выверенный рацион и режим питания чрезвычайно важны и должны неукоснительно Соблюдаться. Перед соревнованиями пища должна быть высококалорийной, малообъемной и хорошо усвояемой. Для стимулирования мышечной деятельности в ней должны преобладать полноценные белки и содержаться в достаточном количестве углеводы. Наиболее предпочтительны отварное мясо, птица, блюда из мясного фарша, блюда с комбинированными овощными гарнирами, наваристые бульоны, овсяная каша, яйца всмятку, сливочное масло, сладкий чай, кофе, какао, фруктовые и овощные соки, витаминизированные компоты, фрукты, белый хлеб, белковое печенье. Следует избегать потребления продуктов с высоким содержанием жиров. 12 При составлении рационов питания в соревновательный период необходимо учитывать следующие общие рекомендации:

- * за неделю до соревнований в меню не должно быть никаких новых блюд и продуктов (включая БАД и продукты спортивного питания); * никогда не стартовать натощак;

- * если соревнования начинаются утром, завтрак должен включать углеводные легкоусвояемые продукты с достаточным количеством жидкости;

- * если соревнования начинаются днем, за 3-4 ч до старта возможен прием обычной пищи, а затем только легкой углеводной, но не менее чем за 50-60 мин до старта;

- * если соревнования длятся целый день, в перерывах между стартами желательно использовать продукты спортивного питания в жидком виде, но обязательно апробированные ранее;

- * при нескольких стартах в день и длительных перерывах между ними применяют легкоперевариваемые продукты питания (мясной или куриный бульон, вареная курица или телятина, картофельное пюре, белый хлеб с маслом и медом, кофе, какао, фруктовые соки);

- * после финиша желательно использовать 6-10%-ные растворы углеводноминеральных напитков. Основной прием пищи организуется не ранее чем через 40-50 мин; Нецелесообразно перед спортивными нагрузками употреблять жирные, трудноперевариваемые продукты, содержащие большое количество клетчатки (животные жиры, жареное мясо, фасоль, горох, бобы и т.п.). Время задержки пищевых продуктов в желудке.

Директору МАОУ ДО
«СШ №3 г.Благовещенска»
В.Н. Сергееву

от _____

Согласие

Я _____, согласна на участие моего
ребенка _____
в _____
проводимые с _____ по _____, в _____.
Расходы, связанные с проездом, проживанием и питанием во время соревнований
несу лично.

Дата

_____/_____/_____/

ПОДПИСЬ