Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании педагогического совета (протокол № 1 от 16.02.2023г.)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ТОГАУ ДО «САШ»
от 17.02.2023 № 18/1

ПОЛОЖЕНИЕ
о порядке организации выездов на спортивные соревнования и учебно-тренировочные сборы тренеров и спортсменов, занимающихся в Тамбовском областном государственном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивно-адаптивная школа»

Настоящее положение используется при организации, подготовке и участии в соревнованиях (турнирах) команд и учащихся по видам спорта и порядок предоставления отчетности тренерами–преподавателями по адаптивной физической культуре (далее - тренеры-преподаватели) ТОГАУ ДО «Спортивно-адаптивная школа» (далее – ТОГАУ ДО «САШ»), разработано с целью упорядочения организации по планированию участия в соревнованиях команд и учащихся ТОГАУ ДО «САШ» 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.

Нормативной основой для организации выездов учащихся Учреждения на соревнования, тренировочные сборы и иные спортивные мероприятия, а также правила организации участия учащихся в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях являются: Гражданский кодекс Российской Федерации, Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановление Правительства РФ от 02.06.2026 №680 «Об утверждении Правил организованной перевозки группы детей автобусами», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 21.01.2014 №3 «Об утверждении СП 2.5.3157-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных групп детей» (с изменениями на 27.10.2020), приказ МВД РФ от 30.12.2016 941 «Об утверждении Порядка подачи уведомления об организованной перевозке группы детей автобусами», Постановление Правительства Российской Федерации от 02.06.2026 г. № 680 «Об утверждении Правил организованной перевозки группы детей автобусами», Устав ТОГАУ ДО «САШ».

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.1. Каждый тренер–преподаватель ТОГАУ ДО «САШ» обязан участвовать в планировании спортивно-массовой работы на новый учебный год.

1.2. На основании «Календарного плана официальных спортивных и физкультурных мероприятий» по видам спорта, развиваемым в Тамбовской области, Положений о проведении соревнований, вызовов и приглашений на спортивные мероприятия и исходя из опыта участия в соревнованиях, турнирах прошлых сезонов, в соответствии с индивидуальным планом подготовки, тренер-преподаватель включает в план спортивно-массовой работы ТОГАУ ДО «САШ» те спортивные соревнования, турниры, фестивали и спартакиады, в которых он планирует принимать участие со своими воспитанниками в новом учебном году. Планируемые мероприятия предварительно согласовывает на педагогическом совете, далее с руководством школы.

1.3. Планирование спортивно-массовой работы на новый календарный год проводится в декабре текущего года.

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

1.5. Расходы (сметы) связанные с участием в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах 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 ТОГАУ ДО «САШ» 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 директору 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 государственного задания, за счет бюджета Тамбовской области, за счет спонсорской помощи, за счет привлечения дополнительных внебюджетных средств в форме пожертвования, за счет платных услуг, оказываемых Учреждением населению.

2.3.2. Пожертвования ТОГАУ ДО «САШ» могут производиться физическими и юридическими лицами в денежном или материальном

выражении, в порядке, установленном Гражданским кодексом Российской Федерации.

2.3.3. Пожертвование осуществляется на основании договора пожертвования с ТОГАУ ДО «САШ» на лицевой счет учреждения и личного заявление жертвователя.

2.3.4. При финансировании родителями предстоящего выезда финансовые средства перечисляются на счет ТОГАУ ДО «САШ». Данные средства выдаются под отчёт тренеру-преподавателю, ответственному за организацию выезда обучающихся.

2.4. На основании заявления тренера и предварительной сметы инструктором-методистом по АФК составляется смета расходов на командирование.

2.5. Директором ТОГАУ ДО «САШ» 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 с отметкой медицинского работника о допуске к соревнованиям. В это же время он уточняет ситуацию по организации выезда: - издан ли приказ о направлении на соревнования, ознакомление с приказом о выезде;

- запланирован ли автобус; - выделены ли деньги на питание, дата получения денег в кассе (другие расходы в т.ч. оплачен ли стартовый, установочный взнос);

Если есть, какие то проблемы по организации выезда на соревнования, тренер-преподаватель согласовывает с руководством свои дальнейшие действия.

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);

• ведомость выдаче денег участникам соревнований;

• бланк авансового отчета;

• утвержденную заявку на участие в соревнованиях;

• другие документы в зависимости от различных ситуаций.

Сообщает директору ТОГАУ ДО «САШ» о готовности команды к соревнованию, получены ли деньги, уточняет неясные вопросы, контактные телефоны в обязательном порядке транспортного предприятия, где произведен заказ транспортного средства.

2.8. Инструктором-методистом 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 (при необходимости данного уведомления).

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 старше 14 лет лично расписываются в ведомости инструктажа, тренер расписывается в колонках ведомости в графах «подпись, проводившего инструктаж» и «содержание инструктажа».

Занимающиеся спортсмены до 14 лет получают устный инструктаж, в ведомости инструктажа расписывается тренер.

2.11. К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, зачисленные в ТОГАУ ДО «САШ» прошедший медицинский осмотр и инструктаж.

2.12. Документы необходимые для выезда тренеру:

• Приказ ТОГАУ ДО «САШ» 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, исключающий возможность несчастных случаев. Ответственность за безопасность здоровья и жизни всех спортсменов (группы) несет тренер с момента выезда с территории города Тамбова и до возвращения и передачи спортсменов родителям (законным представителям).

2.15. Во время выезда тренер обязан находиться на телефонной связи.

2.16. Об отбытии группы спортсменов с территории города Тамбова тренер уведомляет директора ТОГАУ ДО «САШ».

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 директора школы для принятия соответствующих мер.

2.22. В случаи несчастного случая, происшедшего с учащимися во время выезда на соревнования незамедлительно сообщить директору школы, родителям (законным представителям) учащегося, оформить документы согласно Положения о расследовании несчастного случая с учащимися 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 Тамбова, директор Учреждения незамедлительно уведомляет об этом территориальный орган МВД .

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

2.25. Не позднее 3 дней после окончания выезда тренер обязан предоставить директору учреждения и в ТОГКУ «ЦБОГУ по ФКС» отчет по затраченным денежным средствам вместе с оправдательными финансовыми документами:

• проездные документы;

• документы по проживанию,

• ведомость выдачи денег с подписями;

• оформленный авансовый отчет;

• 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.

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 ТОГАУ ДО «САШ»;

• по какой системе проводились соревнования;

• победитель и призеры соревнований;

• место (места) занятое командой (спортсменами) ТОГАУ ДО «САШ»;

• 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.

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 ТОГАУ ДО «САШ» исходя из финансовых и других возможностей.

2.28. 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 ТОГАУ ДО «САШ», 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 команду тренер – преподаватель является работником спортивно-адаптивной школы, то оформление его командировки осуществляется в полном соответствии с действующим законодательством, ему возмещаются расходы на проезд, проживание и выплачиваются суточные.

4.2. Если сопровождающий не работает в спортивно-адаптивной школе, то направить его в командировку невозможно. Администрация ТОГАУ ДО «САШ» может заключить с ним договор гражданско-правового характера на оказание услуг по сопровождению детей. Такой договор может быть как возмездным, так и безвозмездным, но в нем предусматривается оплата

расходов по сопровождению детей. 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 спортивно-адаптивной школы).

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

5.1. Администрация ТОГАУ ДО «САШ» 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. Сопровождающий спортсменов – участников соревнований, родитель (законный представитель), изъявивший желание о личном сопровождении ребенка к месту соревнования и обратно несет персональную ответственность за жизнь и здоровье спортсмена в пути следования в прямом и обратном направлении.

5.3 Родитель (законный представитель) изъявивший желание о сопровождении или транспортировке на личном автомобиле к месту соревнований и обратно иных спортсменов – учащихся несет персональную ответственность за жизнь и здоровье спортсмена в пути следования в прямом и обратном направлении.

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

5.5. Сопровождающие несут персональную ответственность за жизнь и здоровье детей в пути следования в прямом и обратном направлении до передачи их сотрудникам ТОГАУ ДО «САШ» или родителям (лицам, их заменяющим).

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 инструктору-методисту ТОГАУ ДО «САШ», которая в свою очередь не позднее 10 дней до предстоящего выезда сообщает данную информацию в РОСПОТРЕЬНАДЗОР.

6.5. Тренер-преподаватель, сопровождающий обучающихся несет ответственность за полноценное питание во весь период выезда.

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

VII. ОСОБЕННОСТИ КОМАНДИРОВАНИЯ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

7.1. При направлении тренера-преподавателя в служебную поездку на соревнования, учебно-тренировочные сборы, в походы и т. д. за счет бюджетных средств Школы (или привлеченных средств) работодатель издает приказ не менее чем за 10 календарных дней до служебной поездки на основании соответствующего подтверждающего документа (положения о соревнованиях, письма-вызова на соревнования, приказа вышестоящей организации). Тренеру-преподавателю работодатель возмещает расходы по проезду, найму жилого помещения, оплачивает суточные.

Документами, подтверждающими расходы во время служебной поездки за счет средств работодателя, и факт выполнения поставленных работодателем задач в период служебной поездки являются: протокол соревнований, ведомость на питание и суточные, документы о производственных расходах по проезду и проживанию, отчет о результатах служебной командировки.

7.2. При направлении тренера-преподавателя в служебную поездку или служебную командировку за счет сторонних организаций (управления по физической культуре и спорту администрации, департамента образования, пр.) работодатель издает приказ о направлении в служебную поездку или командировку не менее чем за два рабочих дня на основании соответствующего подтверждающего документа о необходимости в

служебной поездке или в командировке работника (положения о соревнованиях, письма – вызова на соревнования, приказа вышестоящей организации).

Документами, подтверждающими факт пребывания в назначенном месте определенный период времени и факт выполнения задач в период служебной поездки или командировки являются; отчет о результатах служебной поездки (командировки) или протокол соревнований.

7.3. В случае нахождения тренера в служебной поездке, работа тренеров - преподавателей в выходные и нерабочие праздничные дни засчитывается в общее количество дней командировки.

7.4. Оплата труда в эти дни (за исключением случаев, предусмотренных пунктом 1.7. настоящего Положения) производится в размерах, установленных коллективным договором Школы в соответствии со ст. 153 ТК РФ.

7.5. По желанию работника, работавшего в выходной или нерабочий праздничный день, ему может быть предоставлен другой день отдыха. Время использования дня отдыха определяется по соглашению сторон.

7.6. При направлении в служебную командировку по основному месту работы тренер-преподаватель (совместитель) будет отсутствовать в другом учреждении. Где он оформлен совместителем. В таком случае (совместитель) будет вынужден взять на время своего отсутствия отпуск без сохранения заработной платы за работу по совместительству согласно части первой ст. 128 трудового Кодекса РФ;

VIII. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

8.1. В случае выявлении факта несоблюдения требований о порядке организации выездов, указанных в настоящем Положении, к работникам учреждения, допустившим нарушения, могут быть применены меры дисциплинарной ответственности.

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

Приложение 1

Директору ТОГАУ ДО «САШ»
М.В. Бударину
от тренера-преподавателя
_____
Инициалы и фамилия в род. падеже

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

Приложение № 2

При организации перевозок организованных групп обучающихся и спортсменов учреждение руководствуется следующими нормативными правовыми актами и методическими документами:

Федеральным законом от 10.12.1995 № 196-ФЗ «О безопасности дорожного движения»;

Постановлением Правительства Российской Федерации от 02.06.2026 № 680 «Об утверждении Правил организованной перевозки группы детей автобусами»;

Постановлением Правительства Российской Федерации от 17.01.2007 № 20 «Об утверждении Положения о сопровождении транспортных средств автомобилями Государственной инспекции безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел Российской Федерации и военной автомобильной инспекции»;

Методическими рекомендациями по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия при перевозке организованных групп детей (МР 2.4.0348-24), утверждёнными Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 10.07.2024;

Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.05.2023 № 266н «Об утверждении Порядка и периодичности проведения предсменных, предрейсовых, послесменных, послерейсовых медицинских осмотров, медицинских осмотров в течение рабочего дня (смены) и перечня включаемых в них исследований»;

СП 2.5.3650-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к отдельным видам транспорта и объектам транспортной инфраструктуры»;

ГОСТ 33552-2015 «Автобусы для перевозки детей. Технические требования и методы испытаний»;

Федеральным законом от 15.08.1996 № 114-ФЗ «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию» — при организации выездных тренировочных мероприятий и соревнований за пределами Российской Федерации;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 16 «Об утверждении санитарных правил СП 2.5.4286-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к отдельным видам транспорта и объектам транспортной инфраструктуры»;

иными действующими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регулирующими вопросы обеспечения безопасности дорожного движения, санитарно-эпидемиологического благополучия и организации перевозок детей.

При организации и осуществлении перевозок организованных групп детей автобусами учреждение обеспечивает соблюдение требований, установленных постановлением Правительства Российской Федерации от 02.06.2026 № 680.

Приложение № 3

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:

• 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 изделия, 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

Приложение № 4

Особенности организации питания в дни соревнований

Дни соревнований в жизни спортсмена - время наивысшей нервно-эмоциональной 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.

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 углеводно- минеральных 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.