

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГБУ ДО ПК «СШОР  
«Огонек» им. Постникова Л.Д.»  
от 19.05.2023 № 94

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**по виду спорта «санный спорт»**

**Сроки реализации программы:**

- этап начальной подготовки – 2 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

**Составитель:** Иванова Т.А., инструктор-методист

**г.Чусовой, 2023 г.**

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Пермского края «Спортивная школа олимпийского резерва по зимним видам спорта «Огонёк» имени Постникова Леонарда Дмитриевича» (далее – учреждение).

2. Целями программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт», утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 883 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «санный спорт»			
Этап начальной подготовки	2	10	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1-2

## 4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14	18	21

	России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «санный спорт»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнова-

ях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «санный спорт»						
Контрольные	4	6	6	6	6	6
Отборочные	-	-	4	5	7	8
Основные	-	-	4	5	7	8

5.4. Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

**Годовой учебно-тренировочный план**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная нагрузка одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		6-12		3-6	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	98-143	112-95	156-247	203-299
2.	Специальная физическая подготовка	42-74	68-108	124-203	189-280	291-399	374-565
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31-58	58-93	83-124	99-166
4.	Техническая подготовка	70-109	109-166	197-305	276-393	312-424	399-599
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-12	6-16	20-43	29-56	62-99	74-133
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-21	14-37	20-49	24-66
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-9	3-12	10-29	14-37	41-74	74-133
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-728</b>	<b>728-936</b>	<b>1040-1248</b>	<b>1248-1664</b>

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1..1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических пра-</li> </ul>	

		вил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе).	

3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	
		12 апреля – День космонавтики	
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.	Практические навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий.	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на:	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	

2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	<b>Нравственное воспитание</b>	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в

большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

3) раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий /программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за анти-

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			допинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг – контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, уметь составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей учебно-тренировочного занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, объяснением и показом упражнений, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта «санный спорт», уметь решать ситуативные вопросы.
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, уметь составлять конспект учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с учебно-тренировочными группами этапа начальной подготовки, руководить обучающимися на внутришкольных спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя

Судейская практика:		
Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта «санный спорт», умение решать сложные ситуативные вопросы.
Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории», «спортивный судья второй категории»,

Инструкторская и судейская практика на этапе начальной подготовки спортивной подготовки не предусмотрены.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

#### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно - педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно - педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Врачебно - педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «санный спорт»;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «санный спорт»;

получение общих знаний и соблюдение антидопинговых правил;

ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «санный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдение режим учебно-тренировочных занятий;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «санный спорт»;

соблюдение антидопинговых правил и не нарушать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, всероссийских соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "санный спорт";

выполнение плана индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня, всероссийских соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «санный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	нормативы до года обучения		нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	12	9
8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной квалификации) по виду спорта «санный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 50% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 40% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			9	-
2.4.	Метание набивного мяча или ядра весом 2 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	-	9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «санный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 70% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 60% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			11	-
2.4.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	-	10
2.5.	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг вперед двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			10	-
2.6.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг вперед двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	9

3.Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «санный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9
			8	-
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,9	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			36	33
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 90% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			13	-
2.4.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	-	11
2.5.	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг вперед двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			12	-
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта»			

## V. Рабочая программа по виду спорта «санный спорт»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

№ № п/п	Вид спортивной подготовки	Учебно-тренировочный год	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка	98-143	112-95
2.	Специальная физическая подготовка	42-74	68-108
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4.	Техническая подготовка	70-109	109-166
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-12	6-16
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-9	3-12
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>

Учитывая, что первый год занятий в целом имеет подготовительный характер, в первый год занятий периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. На втором году занятий задачи, по этапам и периодам подготовки, более дифференцированы.

Подготовительный период состоит из этапа накопления потенциала (начальной подготовки) и специально-подготовительного (базовой подготовки) этапа. Первый этап характеризуется преимущественным применением средств общей физической подготовки; на втором этапе, наряду с задачами общей физической подготовки, решаются также задачи специальной физической и техникой подготовки.

Соревновательный период – на данном этапе не предусмотрено участия в спортивных соревнованиях.

Переходный период служит задачам активного отдыха, поддержания и развития физической подготовленности, профилактики заболеваний.

Специальная физическая подготовка в учебно-тренировочных группах этапа начальной подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся. В первую очередь применяются средства, обеспечивающие развитие быстроты в специальных движениях, а также гибкости. В упражнениях, включающих элементы силового характера, следует придерживаться ограничений, принятых для данного возрастного контингента.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед с использованием наглядных пособий, иллюстративного материала и т.д.

Особое внимание в учебно-тренировочных группах этапа начальной подготовки должно быть уделено изучению правил и привитию навыков соблюдения техники безопасности вида спорта «санный спорт» при проведении учебно-тренировочных занятий. При

этом необходимо постоянно требовать неукоснительного соблюдения их на учебно-тренировочных занятиях.

### ***Общая физическая подготовка***

Бег в умеренном и среднем темпе, ускорения, бег на местности (кросс), бег в чередовании с физическими упражнениями в зависимости от условий, имеющихся на местности (висы, лазания, подтягивание, метание набивных мячей, преодоление препятствий и т. д.).

Общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса, для развития мышц туловища, ног.

Упражнения с отягощением (гантели, гири, блины от штанги, груза) весом до 5 кг.

Элементы акробатики – кувырки вперед, назад, в сторону, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине; на батуте – затяжные прыжки, прыжки с попеременным приземлением на ноги и на спину.

Прыжки на батуте, упражнения на гимнастической дорожке.

Упражнения для равновесия – передвижение шагом и бегом по гимнастической скамейке, бревну; упражнения на уменьшенной опоре, упражнения на координационной лестнице.

Виды легкой атлетики – бег на различные дистанции, прыжки, метания, прыжки через барьеры.

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом, элементами сопротивления, с прыжками, метаниями, преодолением препятствий. Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч. Прыжки на скакалке.

Плавание с различной интенсивностью, прыжки в воду.

### ***Специальная физическая подготовка***

Имитация стартового рывка сидя на полу (сопротивление создается с помощью резиновых жгутов); то же сидя на санях. Имитация стартового рывка на тренажерном приспособлении «груз-блоки-трос» с вариативным сопротивлением. Имитация «пингвинов» (дополнительных отталкиваний об лед) с сопротивлением, создаваемым резиновыми жгутами.

Продвижение на роликовых санях, отталкиваясь руками о пол. Эстафеты с продвижением на роликовых санях с помощью отталкивания о пол.

Метание набивного мяча и облегченных ядер из положения стоя и сидя, двумя руками из-за головы вперед, двумя руками над головой назад, снизу – вперед, снизу – назад и т.д.

Удержание основного положения саночника лежа поперек скамейки.

Упражнения с отягощением с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения на силовых тренажерах с преимущественным применением скоростных движений с неопредельным отягощением.

Упражнения для развития мышц шеи – сгибания и разгибания с сопротивлением партнера, с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости (с акцентом на разгибание стопы и сгибание туловища вперед, упражнения с сопротивлением).

### ***Техническая подготовка***

Специальная (роликовая) подготовка на санной трассе: спуск на прямых участках санной трассы (финишная прямая), скорость спуска постепенно возрастает с увеличением длины трассы, спуск по финишной прямой с поворотами влево и вправо с объездом расставленных знаков («ворота»), с постепенным увеличением скорости.

Специальная (ледовая) подготовка на санной трассе: спуск на прямых участках санной трассы (финишная прямая), скорость спуска постепенно возрастает с увеличением длины трассы, спуск по финишной прямой с поворотами влево и вправо с объездом расставленных знаков («ворота»), с постепенным увеличением скорости, спуски по санной трассе, с посте-

пенным возрастанием протяженности отрезков и трудности спуска; техника прохождения виражей (с левым поворотом, с правым поворотом) на санной трассе; спуск по санной трассе с постепенным возрастанием величины отрезков и трудности спуска.

Изучение и совершенствование техники старта: скатывание со стартовой эстакады в положении сидя, в положении сидя с последующим переходом в основное положение саночника. Целостное изучение техники старта в упрощенных условиях (без максимальных усилий, без дополнительных отталкиваний); целостное изучение техники старта с постепенным наращиванием величины усилий; совершенствование техники старта с заданием на преимущественное выполнение различных элементов стартовой техники; совершенствование техники старта на площадках искусственного льда (искусственные катки, дорожки).

Упражнения на рельсовых откатных стартовых эстакадах.

Дополнительные навыки: запоминание трассы, ее словесное описание; изучение трассы и особенности ее прохождения на макете; упрощенная зарисовка схем различных трасс.

### ***Восстановительные мероприятия***

В учебно-тренировочных группах этапа начальной подготовки общий объем нагрузки на организм занимающихся сравнительно невелик, и поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем.

Наибольшее значение имеют оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное построение учебно-тренировочного занятия в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, рациональное сочетание работы и интервалов отдыха в учебно-тренировочных занятиях. Все это создает условия для профилактики перенапряжения, способствует оптимальному протеканию восстановительных процессов.

Из медико-биологических средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также с учетом количества витаминов, поступающих в пищевом рационе.

Обучающиеся должны овладеть основными приемами самомассажа и систематически применять их.

В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение упражнений, где это можно, в игровой форме.

### ***Психологическая подготовка***

В учебно-тренировочных группах этапа начальной подготовки основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям видом спорта «санный спорт», формирование установки на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются беседы, убеждения, внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Рекомендуется, соблюдая постепенность и осторожность, применять в учебно-тренировочном процессе заранее спланированные ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). В этих ситуациях перед обучающимися, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизованные возможности.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

№ № п/п	Виды спортивной подготовки	Учебно-тренировочный год	
		До трёх лет	Свыше трёх лет
1.	Общая физическая подготовка	156-247	203-299
2.	Специальная физическая подготовка	124-203	189-280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	31-58	58-93
4.	Техническая подготовка	197-305	276-393
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20-43	29-56
6.	Инструкторская и судейская практика	5-21	14-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10-29	14-37
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>520-728</b>	<b>728-936</b>

В учебно-тренировочных группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) накопления потенциала характеризуется разносторонней направленностью применяемых средств. Здесь решаются задачи повышения уровня общей физической и специальной физической подготовленности, а также овладение теми элементами технической подготовки, которые возможно формировать в весенне-летний период и которые затем органически сочетаются с ледовой подготовкой. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода акцент переносится на специальную физическую подготовку и на техническую подготовку.

В учебно-тренировочных группах учебно-тренировочного этапа применяются разнообразные средства специальной физической подготовки. Основной акцент делается на развитие взрывной силы, чувства ориентации в пространстве и координации движений.

В упражнениях, связанных с натуживанием, необходимо соблюдать возрастные ограничения.

Формирующий этап соревновательного периода служит задачам подведения к наиболее важным спортивным соревнованиям зимнего спортивного сезона. На этом этапе накапливается опыт соревновательной борьбы, совершенствуется техническая подготовка и решаются задачи повышения психологической устойчивости и надежности. На завершающем этапе соревновательного периода основное внимание уделяется полной реализации всех имеющихся возможностей обучающихся. Очень важным является творческий анализ выступлений в спортивных соревнованиях и внесение в технику соответствующих коррекций. Переходный период предназначается для активного отдыха и сохранения достигнутого уровня физической подготовленности. В этот период также осуществляются мероприятия по профилактике и активному лечению заболеваний.

Теоретическая подготовка осуществляется в форме лекций и практических занятий.

Кроме того, обучающиеся должны самостоятельно изучать рекомендованную литературу по виду спорта «санный спорт» и по общим вопросам спортивной тренировки.

Значительное внимание в этих возрастных группах необходимо уделить овладению навыками самостоятельной подготовки и ухода за спортивным инвентарем.

### ***Общая физическая подготовка***

Бег разной интенсивности на стадионе, на местности в чередовании с физическими упражнениями с использованием подручных средств (висы, лазание, подтягивание, метание, преодоление препятствий и т.д.).

Обще развивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса (с акцентом на развитие взрывной силы и с использованием структуры движений, моделирующей стартовый рывок), для развития мышц туловища (преимущественно скоростно-силового характера и с акцентом на разгибание), для развития мышц ног.

Упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы, ядро) преимущественно весом до 30-40 кг.

Элементы акробатики – кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты боком, стойка на руках у стены и с помощью партнера, мост из положения стоя, различные комбинации элементов с многократным повторением, кувырки вперед и назад; сальто назад в группировке, прыжки с приземлением в горизонтальное положение на батуте, различные комбинации прыжков с многократным повторением на батуте.

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, лестница, канат, шест, бревно, брусья, перекладина, кольца, конь - опорные прыжки).

Виды легкой атлетики – бег на различные дистанции, прыжки, метания (ядро), прыжки с места и с разбега в длину и высоту, многоскоки, преодоление барьеров, эстафеты.

Упражнения в равновесии – передвижение шагом и бегом по уменьшенной опоре (бревно, доска); то же с усложнением путем установки препятствий и повышения высоты снаряда; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами, с предметами в руках; балансирование на одной и двух ногах.

Упражнения на координационной лестнице.

Подвижные игры, эстафеты с комбинированными препятствиями и заданиями на точность движений; игры на местности.

Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч. Прыжки на скакалке.

Плавание – с различной интенсивностью, с дозированной задержкой дыхания; прыжки в воду с вышки и трамплина.

### ***Специальная физическая подготовка***

Имитация стартового рывка сидя на полу (сопротивление создается с помощью амортизаторов); то же сидя в санях. Имитация стартового рывка на тренажерном приспособлении «груз-блоки-груз» с отягощениями, равными сопротивлению в реальных условиях старта; с увеличенным отягощением, с уменьшенным отягощением.

Имитация «пингвинов» (сопротивление создается с помощью амортизаторов и грузов).

Упражнения на рельсовой откатной эстакаде; то же с отягощением саней.

Продвижение на роликовых санях с помощью «пингвинов» на скорость.

Эстафеты с продвижением на роликовых санях с помощью отталкивания о пол («пингины»).

Метание набивных мячей и ядер различного веса из положения стоя и сидя, двумя руками из-за головы вперед, двумя руками за голову, снизу вперед, снизу назад и т.д. Упражнение в парах: метание навстречу друг другу с места приземления ядра партнера; выигрыш

определяется по отклонению точки последнего приземления ядра от черты первого метания.

Удержание основного положения саночника лежа поперек скамейки; то же с отягощением (на голове и ногах); то же с партнером, который прилагает усилия к разгибанию шеи упражняющегося.

Упражнения для развития мышц шеи – сгибания, разгибания и круговые движения с сопротивлением партнера, со специальными шлемами-отягощениями разного веса; сгибание и разгибание шеи в положении моста на мате; повороты влево и вправо из положения моста.

Упражнения с различными отягощениями (штанга, гири, гантели, веса), близкие по структуре к элементам техники вида спорта «санный спорт».

Упражнения на силовых тренажерах, преимущественно моделирующие структуру стартового рывка, с акцентом на скорость.

Упражнения на гибкость - с акцентом на разгибание стопы и сгибание туловища вперед; то же в парах с активной помощью партнера, использование вибровоздействий на обучающегося для развития гибкости.

### ***Техническая подготовка***

Специальная (роликовая) подготовка на санной трассе: спуски по санной трассе с постепенным увеличением протяженности спусков (длины трассы); спуски с акцентированием внимания на отдельных элементах основного положения саночника (положение головы, положение ног, положение рук и т.д.); спуски с объездом препятствий (с вариативной расстановкой фигур); соревновательные спуски с оценкой различных сторон мастерства (правильности основного положения, управления, скорости и т.д.); спуски по трассе с постепенным увеличением числа проходимых виражей.

Специальная (ледовая) подготовка на санной трассе: спуски по трассе с постепенным увеличением числа проходимых виражей; спуски с акцентированием внимания на выполнении различных элементов техники (вход в вираж, выход из виража, прохождение прямых отрезков, прохождение спаренных виражей и т. д.). Совершенствование техники прохождения трассы в зависимости от различных погодных условий и состояния ледового покрытия. Совершенствование прохождения трассы в целом; совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность.

Изучение и совершенствование техники старта: совершенствование техники старта с акцентированием внимания на выполнении различных элементов техники старта (рывок, «пингвины», сохранение прямолинейной траектории разгона, вход в вираж и т.д.); совершенствование техники старта в целом.

Изучение вариантов техники старта в зависимости от специфики стартовой эстакады (расположение стартовых ручек, характеристика наклона и т.д.); совершенствование техники старта на ледовых площадках; совершенствование техники старта с применением средств срочной информации.

Дополнительные навыки технической подготовки: совершенствование навыков запоминания трассы; совершенствование умения мысленного воспроизведения прохождения трассы; совершенствование навыков самостоятельного анализа технико-тактических действий после прохождения трассы, выявления допущенных ошибок и определения путей их исправления; овладение навыками использования срочной информации с целью исправления допущенных ошибок.

### ***Восстановительные мероприятия***

В учебно-тренировочных группах учебно-тренировочного этапа рекомендуется в полном объеме применять средства восстановления как, оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное построение учебно-тренировочного занятия в

микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, рациональное сочетание работы и интервалов отдыха в учебно-тренировочных занятиях. Все это создает условия для профилактики перенапряжения, способствует оптимальному протеканию восстановительных процессов. Особое внимание должно уделяться индивидуальной переносимости тех или иных нагрузок. В качестве критериев нагрузки на организм следует использовать субъективный отчет обучающегося, а также объективные показатели (пульс, частота дыхания, цвет кожного покрова, потоотделение и т.д.)

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя гигиенический душ, самомассаж, витаминизацию.

Парная и суховоздушная бани применяются один раз в 7-10 дней.

Особое место занимает применение аутогенной тренировки. Изучение методов аутогенной тренировки и привитие необходимых навыков и привычек создает предпосылки для более успешного использования ее на последующих этапах спортивной подготовки.

### ***Психологическая подготовка***

Основными задачами психологической подготовки является закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам.

На этом этапе главное воздействие должно быть направлено на свойство личности, являющееся доминирующими у спортсменов высокого класса: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Учебно-тренировочный год	
		Совершенствование спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка	208-299	224-366
2.	Специальная физическая подготовка	291-399	374-565
3.	Участие в спортивных соревнованиях	83-124	99-166
4.	Техническая подготовка	312-424	399--599
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62-99	74-133
6.	Инструкторская и судейская практика	20-49	24-66
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	41-74	74-133
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>1040-1248</b>	<b>1248-1664</b>

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства накопления потенциала подготовительного периода служит задачам дальнейшего повышения уровня общей и специальной подготовки, причём на первый план выдвигается специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка служит главным образом дальнейшего повышения разносторонней подготовки. В технической подготовке применяется весь арсенал средств весенне-летней подготовки с акцентом на стартовую подготовку и роликовую подготовку.

На специально-подготовительном этапе особое внимание уделяется задаче выработки технических навыков, которые могут быть, затем непосредственно перенесены на ледовую подготовку. На данном этапе средства физической подготовки всё более специализируются с учётом особенностей вида спорта «санный спорт».

На формирующем этапе соревновательного периода решаются задачи повышения психологической устойчивости, стабильности технических действий, дальнейшего совершенствования отдельных элементов и техники в целом. Здесь на первый план выдвигается соревновательный метод подготовки с всесторонним анализом спусков по данным средств срочной информации и внесением на этой основе коррекций в последующие спуски. На завершающем этапе соревновательного периода основной задачей является достижение максимальной готовности к спортивным соревнованиям и реализация всего накопленного потенциала.

В переходный период осуществляется психологическая разгрузка путём широкого применения вспомогательных видов спорта, переключения на новые виды физических упражнений, изменения формы проведения учебно-тренировочных занятий (походы, прогулки и т.д.). Наряду с этим решаются задачи поддержания и совершенствования физической подготовленности, а также осуществляются профилактические мероприятия.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства рекомендуется использование средства специальной физической подготовки в полном объёме, учитывая, что первостепенной задачей является развитие специальных качеств, которые непосредственно проявляются в реальных условиях соревновательной деятельности. Необходима индивидуализация средств и методов подготовки в зависимости от уровня различных сторон специальной подготовленности.

Учитывая специфику вида спорта «санный спорт», связанного с перегрузками, специфическим положением спортсмена в санях, необходимо подробно распределять тренировочные заезды на протяжении тренировочного дня, причём на первом учебно-тренировочном занятии давать большее количество заездов по сравнению со вторым учебно-тренировочным занятием данного тренировочного дня.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и практических занятий. Наряду с этим обучающиеся должны самостоятельно следить за литературой и научными разработками по виду спорта «санный спорт» и по общим вопросам спортивной тренировки.

Обучающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны владеть навыками индивидуальной подгонки саней, подготовки их в зависимости от различной погоды и состояния льда.

### ***Общая физическая подготовка***

Бег на выносливость, кроссы: чередование ходьбы и бег с ускорением, с последующим использованием инерции расслаблением; бег на местности в чередовании с физическими упражнениями (висы, лазание, подтягивание, преодоление препятствий, прыжки и т. д.), с использованием подручных средств.

Общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса (с акцентом на развитие взрывной силы и с использованием структуры движений, моделирующей стартовый рывок), для развития мышц туловища (преимущественно скоростно-силового характера и с акцентом на разгибание), для развития мышц ног.

Упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы, ядра).

Элементы акробатики – кувырки вперёд, назад, в стороны, перевороты боком, стойка на кистях, мост из положения стоя, различные комбинации элементов с многократным повторением; кувырки вперёд и назад, сальто вперёд и назад, сальто вперёд согнувшись, сальто назад в группировке, прыжки с приземлением в горизонтальное положение, различные комбинации прыжков с многократным повторением на батуте.

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, лестница, канат, шест, бревно, брусья, перекладина, конь - опорные прыжки).

Элементы лёгкой атлетики – бег, прыжки, метания (граната, диск, ядро, копьё), прыжки с места и с разбега в длину и высоту, многоскоки, преодоление барьеров, эстафеты.

Упражнения в равновесии - передвижение шагом и бегом по уменьшенной опоре (бревно, доска) с варьированием высоты снаряда, с преодолением препятствий; то же с предметами в руках с изменением направления движения; балансирование на узкой опоре, на доске, установленной на свободном цилиндре; прыжки в глубину; выполнение акробатических элементов на склонах песчаных карьеров.

Подвижные игры, эстафеты с комбинированными препятствиями, с заданиями на точность движений, с использованием отягощений (переноска партнёра, груза и т.д.), с заданиями, требующими нестандартных решений.

Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч.

Плавание – с различной интенсивностью, с дозированной задержкой дыхания; ныряние на дистанции; прыжки в воду с вышки и трамплина.

### ***Специальная физическая подготовка***

Имитация стартового рывка сидя на полу (сопротивление создаётся с помощью амортизаторов); то же сидя в санях.

Имитация стартового рывка на тренажёрном приспособлении «груз – блоки – трос» с отягощениями, равными сопротивлению в реальных условиях старта, с увеличенным отягощением, с уменьшенным отягощением. Имитация «пингвинов» (сопротивление создаётся с помощью амортизаторов и грузов, закреплённых на руках).

Упражнения на рельсовой откатной эстакаде: то же с отягощением саней. Упражнения на гладкой откатной эстакаде; то же с отягощением саней. Продвижение на роликовых санях с помощью «пингвинов» на скорость.

Эстафеты с продвижением на роликовых санях с помощью «пингвинов».

Метание набивных мячей и ядер различного веса из положения стоя и сидя, двумя руками из-за головы вперёд, двумя руками через голову назад, снизу – назад; метание двух ядер (гантелей) двумя руками назад, одной рукой сверху и снизу; жонглирование ядрами.

Упражнение в парах – метание навстречу друг друга с места приземления ядра партнёра (выигрыш определяется по отклонению точки последнего приземления ядра от черты метания первого спортсмена).

Применение статических и динамических упражнений, направленных на развитие силы шейных мышц и мышц брюшного пресса. Упражнения, направленные на умение концентрировать усилия по удержанию головы при резком увеличении нагрузки (ситуация, моделирующая условия входа в вираж). Для этого особенно полезны парные упражнения с попеременным разгибанием шеи партнёра (по сигналу и без сигнала).

Упражнения на развитие мышц шеи – сгибания, разгибания и круговые движения с сопротивлением партнёра специальными шлемами-отягощениями разного веса; сгибание и разгибание шеи в положении моста на мате, в стойке на голове; забегания влево и вправо в положении моста.

Упражнения с различными отягощениями (штанга, гири, гантели, веса), близкие по структуре к элементам техники вида спорта «санный спорт». Упражнения на силовых

тренажѐрах, преимущественно моделирующие структуру стартового рывка с придельными и около придельными отягощениями, с акцентом на скорость.

Упражнения на гибкость с акцентом на разгибание стопы и сгибание туловища вперѐд, то же в парах с активной помощью партнѐра, то же после бальнеопроцедур; использование вибровоздействий для развития гибкости.

Для повышения вестибулярной устойчивости рекомендуются упражнения с вращением головы в различных плоскостях, акробатические упражнения на батуте (кувырки, перевороты), специальные упражнения на тренажерах «лопинг», «рейнское колесо», «центрофуга».

Для повышения резистентности к затруднению дыхания (ситуационное затруднение дыхания при спуске по санной трассе): упражнения с применением дозированных задержек дыхания в покое и во время бега, плавания, гребли; упражнения с произвольным уменьшением частоты и глубины дыхания в покое и при нагрузках; применение программированного дыхания в упражнениях, моделирующих спуск по той или иной конкретной трассе.

### ***Техническая подготовка***

Специальная (роликовая) подготовка на санной трассе: совершенствование основного положения при спусках с постепенным усложнением условий спуска (за счёт профиля трассы, увеличения протяжѐнности и величины наклона); совершенствование техники управления санями; совершенствование умения проходить трассу по заранее намеченной оптимальной траектории: совершенствование положения саночника в санях и техники управления при спусках по искусственной трассе.

Специальная (ледовая) подготовка на санной трассе: совершенствование различных элементов техники вида спорта «санный спорт», спуски по трассе с акцентированием внимания на прохождении различных участков трассы (виражи, прямые участки, сопряжѐнные виражи и т.д.); совершенствование техники прохождения трассы в целом (спуски на время); совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность; совершенствование техники прохождения трассы с учётом коррекцией, вносимых по данным срочной информации (микрохронометража отрезков, видеомагнитофонной записи); совершенствование вариантов техники прохождения трассы.

Совершенствование стартового разгона: совершенствование техники старта акцентом на полное использование силовых возможностей; совершенствование техники старта в летних условиях на площадках с искусственным льдом; совершенствование техники входа в первый вираж на ледяных трассах совершенствование техники старта с применением средств срочной информации (микрохронометраж отрезков стартового разгона, видеомагнитофонная регистрация).

Дополнительные навыки технической подготовки: совершенствование навыков идеомоторной тренировки (мысленного воспроизведения трассы); совершенствование навыков анализа прохождения санной трассы и коррекции технико-тактических действий при последующих спусках на основе данных анализа; совершенствование навыка самостоятельного анализа данных срочной информации о прохождении трассы (микро хронометража прохождения различных отрезков, видеозаписи и т.д.).

### ***Восстановительные мероприятия***

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства значительно повышается удельный объѐм специальной физической подготовки. В связи с этим в плане применения педагогических средств восстановления особое внимание должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышц, групп, систем и т.д.

При упражнениях силового характера необходимо создавать щадящий режим для позвоночника. Для этого нужно планировать проведение части силовых упражнений в положении лёжа, а после упражнений с подъёмами тяжестей давать свободный вис с потряхиванием на перекладине, кольцах, гимнастической стенке. Средства общей физической подготовки (вспомогательные виды спорта) также используются в целях восстановления.

Из медико-биологических средств восстановления рекомендуется самомассаж, инструментальный массаж, гидромассаж, солевые и контрастные ванны, локальные бародействия, парная и суховоздушная (сауна) бани. В парной бане температура воздуха должна быть не выше + 70 при относительной влажности до 70%, а в сауне – не выше +120 при относительной влажности около 10%. Рекомендуется не более 2-3-х заходов по 5-7 мин каждый. Средства общего воздействия (гидромассаж, сауна, парная баня, ванны и др.) следует назначать не чаще чем 1-2 раза в неделю.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряжённых учебно-тренировочных занятий. Дозировка, схема витаминизации определяется врачом.

Из психологических средств восстановления рекомендуется применение аутогенной тренировки, специальная организация культурного досуга (просмотр соответствующих кинофильмов, прослушивание любимой музыки, организация отвлекающих игр, бесед), создание комфортабельных условий быта.

Необходимо иметь в виду, что организм обучающегося довольно быстро приспособляется к однообразным средствам восстановления. Поэтому следует разнообразить их, варьируя дозировку и методику применения.

### ***Психологическая подготовка***

Основной задачей психологической подготовки на данных этапах является формирование личности спортсмена, обладающего высокой психической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.

Особое значение приобретает изучение личностных характеристик обучающихся, для этого используются схемы наблюдения за обучающимися, а также тестовые испытания. Выявление свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать свойства, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьёзность и ответственность, способность к самоанализу.

На этапе совершенствования спортивного мастерства в полном объёме используются методы самоубеждения, самоприказов, самовнушения, идеомоторной и психорегулирующей тренировки, проводятся психогигиенические мероприятия, направленные на снятие необоснованных страхов за состояние здоровья в связи с развивающимся при интенсивных занятиях видом спорта «санный спорт» специфическим синдромом. Обучающимся разъясняется преходящий характер развивающейся симптоматики и даются рекомендации по действенным мерам профилактики и купирования специфического синдрома.

Достаточно высока информативность метода - тематических бесед, в которых затрагиваются значимые для спортивной деятельности вопросы, такие как: оценка спортсменом своих возможностей и возможностей ближайших соперников; его переживания и самочувствие в предсоревновательном периоде и во время спортивных соревнований; применяемые им приемы настройки на соревновательную борьбу; уровень и структура его мотиваций; умение отрешаться от внешних воздействий.

Наряду со сказанным необходимо проведение наблюдений за обучающимися непосредственно в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности для оценки его устойчивости к сбивающим факторам, умения терпеть дискомфорт.

фортные ощущения, умения принимать самостоятельные решения в эмоционально-напряженной ситуации, умения правильно анализировать свои действия и вносить в них необходимые коррекции.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ещё больше возрастает значение психологической подготовки. Учитывая более зрелый возраст обучающихся, здесь значительное место и время отводится мероприятиям, способствующим формированию мировоззрения активной жизненной позиции, нравственному воспитанию.

#### 15. Учебно-тематический план

##### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного занятия. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «санный спорт»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подго-

			товки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физио-

				терапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной

			деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «санный спорт»**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «санный спорт» основаны на особенностях вида спорта «санный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «санный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «санный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «санный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «санный спорт» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «санный спорт».

## VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 17. Материально-технические условия реализации Программы.

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие санной трассы;
- наличие эстакады стартовой тренировочной;
- наличие площадки для отработки стартового разгона;
- наличие тренажерного зала;
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Весы для взвешивания саней спортивных	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
6.	Качели – тренажер «лопинг»	штук	2
7.	Мат гимнастический	комплект	10
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	10
9.	Перекладина гимнастическая	штук	1
10.	Полозья для спортивных саней	комплект	10
11.	Прибор для измерения температуры полозьев саней	комплект	1

12.	Ролики к саням спортивным	комплект	16
13.	Сани спортивные	штук	10
14.	Сани спортивные детские	штук	10
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2
17.	Стартовые колодки	пар	10
18.	Стенка гимнастическая	штук	2
19.	Стойка для приседания со штангой	комплект	2
20.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	4

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для санного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Комбинезон гоночный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Комбинезон тренировочный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Маска для шлема ветрозащитная для санного спорта	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Перчатки для санного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1

9.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шлем защитный для санного спорта	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 18. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствующим требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «санный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

#### 19. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учеб-

но-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

19.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

19.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

19.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## 20. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ).

3. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ)

4. Положение о Единой всероссийской спортивной квалификации (приказ Минспорта Российской Федерации № 1255 от 19.12.2022 г.).

5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о попуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 11.01.2021 № 10/н).

охранения Российской Федерации» 106н от 22 февраля 2022 года).

6. Приказ Минспорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

7. Приказ Минспорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года).

8. Приказ Минспорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «саный спорт» от 31.10.2022 г. № 883.

9. Правила вида спорта «саный спорт», утверждены приказом Минспорта Российской Федерации от 14 ноября 2022 г. № 976.

10. Приказ Минспорта России от 05 декабря 2022 г. № 1128 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «саный спорт».

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Федерация санного спорта России (<https://rusluge.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)