

Министерство спорта Красноярского края
Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по санным видам спорта»

Принята на заседании
тренингового совета
от « 17 » мая 2023 г.
Протокол № 9

Утверждаю
Директор КГБУДО «СШОР
по санным видам спорта»
П.И. Долгих
« 17 » мая 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Саный спорт»

Возраст обучающихся: с 10 лет
Срок реализации программы: 11 и более лет

Авторы-составители:

зам.директора по спортивной работе - Л.Л.Корольчук
старший инструктор-методист - М.А.Копылова
инструктор-методист - Е.Ф.Землянская
тренер-преподаватель - И.С.Щуцкий

г.Красноярск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 Общие положения.....	4
1.1. Нормативное обеспечение Программы.....	4
1.2. Характеристика вида спорта «Саный спорт».....	5
 Раздел 2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	 8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	8
2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по санному спорту.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	20
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..	22
 Раздел 3 Система контроля.....	 25
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.....	25
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	27
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	27
 Раздел 4 Рабочая программа по санному спорту.....	 32
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
4.1.1. Этап начальной подготовки.....	32

4.1.2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации.....	33
4.1.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства.....	37
4.1.4.	Этап высшего спортивного мастерства	40
4.2.	Учебно-тематический план.....	43

Раздел 5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	48
-----------------	---	-----------

Раздел 6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	49
	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,	
6.1.1.	необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	50
6.1.2.	Обеспечение спортивной экипировкой.....	51
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	52
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	53

Приложения

1-11	Учебно-тренировочные планы для групп НП – ВСМ.....	55
------	--	----

1. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в санном спорте с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 883 1 (далее – ФССП).

Настоящая Программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 883

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Саный спорт»;

- на основании Устава КГБУ «СШОР по санным видам спорта».

1.2. Характеристика вида спорта «Саный спорт»

Саный спорт – это олимпийский вид спорта, включен в программу зимних Олимпийских игр в 1964 году и представляет собой соревнование в скоростном спуске на спортивных санях по специальным трассам - ледовым желобам на железобетонном или деревянном основании с сочетанием прямых отрезков трассы и виражами различной конфигурации. Спортсмен стартует из положения сидя на санях, отталкивается от стартовых ручек, в зависимости от параметров эстакады использует для разгона необходимое количество "пингвинов" и выполняет спуск по трассе лежа на спине вперед ногами. Управление санями происходит за счет изменения положения туловища и головы спортсмена.

На качество выполнения стартового рывка высокое влияние оказывают скоростно-силовые качества, отличительной особенностью которых является взрывная, короткая по времени и очень интенсивная физическая деятельность. При дальнейшем спуске по трассе значительное влияние на результат оказывают координационные способности, основанные на тончайших элементах движения, что требует значительной выдержки и внимания, а также на сочетании динамичного режима работы одних мышц со статическими усилиями других.

При занятиях санным спортом высокой степени развития достигают ориентировочные реакции, приобретаются умения и навыки сохранения

равновесия и перемещения тела в пространстве, в том числе в условиях ограниченной опоры. У саночников имеют место весьма большие нервно-эмоциональные нагрузки, что можно рассматривать как средства развития способностей к регуляции эмоционального состояния, воспитания чувства самообладания.

Соревнования, согласно Правил и Положения о соревнованиях, проводятся среди женщин и мужчин, юношей и девушек по разным возрастным группам, дисциплинам:

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Саный спорт» - 049 000 3611 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
одноместные сани	049 001 3 6 1 1 Я
одноместные сани - спринт	049 010 3 8 1 1 Л
двухместные сани	049 002 3 6 1 1 Я
двухместные сани - спринт	049 011 3 8 1 1 Л
командные соревнования	049 003 3 8 1 1 Я
стартовый рывок - 1	049 007 3 8 1 1 Я
стартовый рывок - 2	049 008 3 8 1 1 А
эстафета	049 009 3 6 1 1 Я

1.3. Цели и задачи

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по санному спорту.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии санного спорта;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости, координации;

3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;

3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в краевом государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивной школе олимпийского резерва по санным видам спорта» министерства спорта Красноярского края, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по санному спорту

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Саный спорт», утвержденного приказом Минспорта России от «31» октября 2022 г. № 883 представлен в таблице №2.

Таблица 2

**Объем дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20	22	22	24
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1144	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа №999).

**2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Саный спорт» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных спусков по трассе, разбора выступлений известных саночников.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные занятия, соревнования, практические задания по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы

помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие тренера-преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, выносливости, координации и др.

Обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной работы: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны

участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3.

Таблица 3

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 России, первенствам России	-	14	18	21
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	-	До 60 суток		

	мероприятия		
--	-------------	--	--

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Саный спорт» представлен в таблице №4.

Таблица 4

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		
Контрольные	4	6	6	6	6	6
Отборочные	-	-	4	5	7	8
Основные	-	-	4	5	7	8

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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 не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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.

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.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (п. 3.7. Приказа № 634);

проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.8 Приказ № 634)

Таблица 5

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки, %**

№ п/п	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 трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка	42-46	36-23	30-34	28-32	20-24	18-22
2.	Специальная физическая подготовка	18-24	22-26	24-28	26-30	28-32	30-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6-8	8-10	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка	30-35	35-40	38-42	38-42	30-34	32-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	2-4	4-6	4-6	6-8	6-8
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4

Таблица 6

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН, час

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортив ного мастерства
		1 г.о	2 г.о.	1 г.о	2 г.о.	3 г.о	4 г.о.	5 г.о.	1 г.о	2 г.о.	3 г.о	
		Недельная нагрузка, час										
		6	8	10	12	14	16	18	20	22	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия, час										
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
10		6					3			1		
1	Общая физическая подготовка	131	146	156	187	204	233	262	229	229	229	225
2	Специальная физическая подготовка	66	96	125	150	188	215	243	291	332	332	374
3	Участие в спортивных соревнованиях			31	38	44	67	75	83	92	92	100
4	Техническая подготовка	100	154	172	206	233	250	281	312	342	342	374
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	12	21	25	29	33	28	62	69	69	75
6	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	12	15	17	28	42	57	57	75
7	Инструкторская и судейская практика			5	6	15	17	19	21	23	23	25
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1144	1248

Учебно-тренировочный план по группам указан в приложении 1-11 к Программе.

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	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 тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления	В течение года

		иммунитета).	
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	
2.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!».	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк».	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации	В течение года

	достижению спортивных результатов)	к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
5.1.	...	...	...

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица 7

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

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	В течение года	изучение материалов
2.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
3.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях

	к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».			беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	высшего спортивного мастерства	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике		декабрь, май	анкетирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение

обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Решение задач инструкторской и судейской практики целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных

упражнений и приемов.

Работа по развитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-

тренировочных группах и группах спортивного совершенствования мастеров согласно типовому плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

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

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8.

Таблица 8

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники велоспорта.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для

питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо-и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица 9

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
----------	------------------------	------------------

1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез	В течение всего периода реализации спортивной подготовки, с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли). Каждый	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

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:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «санный спорт»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «санный спорт»
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «санный спорт»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень 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»;

выполнить план 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;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №1.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по общей и специальной физической подготовке спортсменов. Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать определенное количество баллов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «санный спорт» и представлены в таблицах 10-13

Таблица 10

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив 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.			не менее		не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	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

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единиц а измере ния	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе ство 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 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 50% от собственного веса обучающегося)	количе ство раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом	количе ство раз	не менее	
			-	1

	не менее 40% от собственного веса обучающегося)			
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	не менее	
			-	9
Уровень спортивной квалификации				
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»		

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 3x10 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 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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	не менее	
			-	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»			

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.4.	Челночный бег 3x10 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 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
2. Нормативы специальной физической подготовки				

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	не менее	
			-	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	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по санному спорту

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

4.1.1. Этап начальной подготовки.

Теоретическая подготовка.

История развития санного спорта в мире и России.

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий.

Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Правила соревнований по санному спорту. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Старт и подготовка к старту. Правила поведения на старте.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовых способностей, гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Плавание различной интенсивности, прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

СФП саночников должна состоять из упражнений схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательные системы, по психологическим напряжениям и т.п. избранному виду спорта. В отличие от ОФП, где в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, упражнения специальной физической подготовки способствуют преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности спортсменов: имитация стартового рывка сидя на полу, тоже сидя в санях; метания 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 для развития мышц шеи; упражнения на гибкость с акцентом на разгибание стопы и сгибание туловища вперед. СФП в группах 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.

Технико-тактическая подготовка.

Для достижения наилучшего результата в санном спорте необходимо владеть техникой управления санями наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Технику санного спорта следует рассматривать в свете единства формы и содержания, как целостную деятельность спортсмена.

Саночники техническую подготовку проходят на протяжении всего подготовительного и соревновательного периода. Тренировка на роликовых санях (июнь-сентябрь): спуски по трассе с постепенным увеличением количества виражей, спуски с акцентированием внимания на отдельных элементах основного положения саночника (положение головы, положение ног, положение рук и т.д.); ледовая подготовка на трассе; изучение техники старта; обучение элементам техники старта.

Восстановительные мероприятия.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки на организм обучающихся сравнительно невелик, и поэтому восстановлению работоспособности происходит главным образом естественным путем. Наиболее значение имеют педагогические средства восстановления. Они предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное построение тренировки в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, рациональное сочетание работы и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия для профилактики перенапряжения, способствует оптимальному протеканию восстановительных процессов.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Теоретическая подготовка.

История развития санного спорта в мире и России. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий.

Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерях сознания и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Как изменяется строение мышц в зависимости от возраста и занятий спортом.

Правила соревнований по санному спорту. Сущность спортивной тренировки. Права и обязанности участников соревнований. Стартовая подготовка к старту. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Комплексы упражнений, используемые для развития гибкости, быстроты, выносливости, прыгучести, силы, ловкости и координации.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы для развития гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке сменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса

тела и дополнительных отягощений (набивные мячи, гантели), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); подтягивание в висе, полувисе; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами; переноска партнера в парах; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и

приседе;запрыгиваниеспоследующимпрыгиванием.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный быстрый минутный бег.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.

Подвижные и спортивные игры. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Плавание различной интенсивности, прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

Комплексы упражнений для повышения уровня специальной физической подготовки: имитация стартового рывка сидя на полу (сопротивление создается с помощью резиновых жгутов); то же сидя в санях. Имитация стартового рывка на тренажерном приспособлении «груз-блоки-груз» с отягощениями, равными сопротивлению в реальных условиях старта; то же с увеличенным отягощением, с уменьшенным отягощением. Имитация «пингвинов» (сопротивление создается с помощью резинового жгута).

Упражнения на рельсовой откатной эстакаде. Продвижение на роликовых санях на скорость с помощью «пингвинов». 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; Удержание основного положения саночника с отягощением на голове; 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; забегания влево и вправо из положения моста; Упражнения с различными отягощениями (штанга, гири, гантели, веса), близкие по структуре к элементам техники санного спорта. Упражнения на силовых тренажерах с

преимущественным применением скоростных движений. Упражнения на гибкость с акцентом на разгибание стопы и сгибание туловища вперед; то же в парах с активной помощью партнера.

Технико-тактическая подготовка. Техническую подготовку выполняют на протяжении всего подготовительного и соревновательного периода. Роликовая подготовка: июнь — сентябрь: спуски с акцентированием внимания на отдельных элементах основного положения саночника (положение головы, положение ног, положение рук и т.д.); спуски по трассе с постепенным увеличением числа проходимых виражей; соревновательные спуски с оценкой различных сторон мастерства (правильности основного положения, управления санями). Ледовая подготовка: ноябрь — март: спуски по трассе с постепенным увеличением дистанции, числа проходимых виражей; спуски с акцентированием внимания на прохождении элементов трассы (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 медового покрытия; совершенствование прохождения трассы в целом; совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность.

Изучение и совершенствование техники старта: обучение и совершенствование техники старта с акцентированием внимания на выполнении различных элементов старта (выкат, складывание, рывок, «пингвины», сохранение прямолинейной траектории разгона, вход в вираж и т.д.); совершенствование техники старта в летних условиях на площадках с искусственным льдом; совершенствование техники старта в целом; изучение вариантов техники старта в зависимости от специфики стартовой эстакады (расположение ручек, характеристика наклона и т.д.); совершенствование техники старта с применением средств срочной информации.

Дополнительные навыки: навыки запоминания трассы; умение мысленного воспроизведения прохождения трассы; навыки 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.

Психологическая подготовка.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценка, обратного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну

из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Инструкторская и судейская практика.

Проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны овладеть терминологией санного спорта, ознакомиться с правилами соревнований.

Восстановительные мероприятия. В тренировочных группах в полном объеме применяются педагогические средства восстановления. Особое внимание в дозировках уделяется индивидуальной переносимости тех или иных нагрузок. В качестве критериев нагрузочной упржнений используется субъективный отчет спортсменов, а также объективные показатели (пульс, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т.д.). Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя гигиенический душ, восстановительный массаж, витаминизацию. Парная и суховоздушная бани применяются один раз в 7-10 дней. В парной бане температура воздуха должна быть до +60° при относительной влажности до 50%, а в сауне до +90- +100° при относительной влажности около 10%. Рекомендуются не более двух заходов по 5 мин., между которыми применяется душ температурой +13- +15° в течение 20-40 с, а затем +37- +39° в течение 1,5-2 мин. В одном сеансе не следует применять более одной процедуры.

К психологическим средствам восстановления, помимо педагогических средств, относится применение аутогенной тренировки. Изучение аутогенной тренировки и привитие необходимых навыков и привычек создает предпосылки для более успешного использования ее на последующих этапах подготовки.

Контрольные упражнения и соревнования. Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе в течение сезона должны принять участие в контрольных, отборочных и основных спортивных соревнованиях.

4.1.2. Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма, физиологические основы спортивной подготовки. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Сущность спортивной тренировки. Основы техники и тактики санного спорта. Спортивные соревнования, планирование и проведение. Инструкторская и судейская практика. Основные виды спортивной подготовки. Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

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

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.

Элементы тяжелой атлетики упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы, ядро - преимущественно весом до 60кг).

Элементы акробатики — кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты боком, стойка на кистях, мост из положения стоя, различные комбинации элементов с многократным повторением; сальто вперед 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, брус, перекладина).

Виды легкой атлетики — бег, прыжки, метания (ядро, набивной мяч), прыжки с места и с разбега в длину, многоскоки, преодоление барьеров.

Упражнения в равновесии — передвижение шагом и бегом по уменьшенной опоре с варьированием высоты снаряда, с преодолением препятствий; то же с предметами в руках с изменением направления движения; балансирование на узкой опоре, доске, установленной на свободном горизонтальном цилиндре; прыжки в глубину; выполнение акробатических элементов.

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

Метание набивных мячей и ядер различного веса из положения стоя и сидя, двумя руками из-за головы вперед, двумя руками через голову назад, снизу-вперед, снизу-назад; метание двух ядер (гантелей) двумя руками назад, одной рукой сверху и снизу. Упражнения на статическую выносливость - удержание основного положения саночника лежа поперек скамейки; то же в санях с дополнительным отягощением (на голове и ногах), то же с партнером, который прилагает усилия к разгибанию шеи упражняющимся; то же, но партнер прилагает усилия неожиданно.

Упражнения на развитие мышц шеи — сгибания, разгибания и круговые движения с сопротивлением партнера, сгибание и разгибание шеи в положении моста на мате, в стойке на голове; забеги влево и вправо в положении моста.

Упражнения с различными отягощениями (штанга, гири, гантели, веса), близкие по структуре к элементам техники санного спорта. Упражнения на силовых тренажерах, преимущественно моделирующие структуру стартового

рывка, с предельными и около предельными отягощениями, 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 для развития гибкости.

Технико-тактическая подготовка.

Тренировка на роликовых санях: совершенствование положения саночника при спусках с постепенным увеличением протяженности спуска; совершенствование умения проходить трассу по заранее намеченной оптимальной траектории; совершенствование положения саночника в санях и техники управления при спусках по различным трассам.

Ледовая подготовка на трассе: совершенствование техники прохождения различных элементов трассы (виражи, прямые участки, сопряженные виражи и т.д.) с акцентированным вниманием на выполнение различных элементов техники (вход в вираж, выход, прохождение прямых отрезков); совершенствование техники прохождения трассы в целом (спуски на время); совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность; совершенствование техники прохождения трассы с учетом данных срочной видео информации; совершенствование техники прохождения трасс в зависимости от различных условий и состоянии ледового покрытия.

Стартовая подготовка: совершенствование техники старта с акцентом на использование максимальных силовых возможностей; совершенствование техники старта в летних условиях на площадках с искусственным льдом; совершенствование техники входа в первый вираж на трассах с ледовым покрытием; совершенствование техники старта с применением средств срочной информации.

Дополнительные навыки технико-тактической подготовки: совершенствование навыков идеомоторной тренировки (мысленного прохождения трассы); совершенствование навыков анализа данных срочной информации прохождения трассы и коррекция технико-тактических действий при последующих спусках.

Восстановительные мероприятия.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства значительно повышается удельный объем 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 мышечных 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 лежа, а после упражнений с подъемами тяжестей давать свободный вис с потряхиванием на перекладине, кольцах, гимнастической стенке. Средства общей физической подготовки (вспомогательные виды спорта) также используются в целях педагогического восстановления.

Из медико-биологических средств восстановления рекомендуется самомассаж, инструментальный массаж, гидромассаж, солевые и контрастные ванны, локальные паровоздействия, 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.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Дозировка и 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 комфортных условий быта.

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

Участие в соревнованиях.

На формирующем этапе соревновательного периода решаются задачи повышения психологической устойчивости, стабильности технико-тактических 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, внесением на этой основе коррекции в последующие спуски. На завершающем этапе соревновательного периода основной задачей является достижение максимальной готовности к соревнованиям, реализации всего накопленного потенциала. На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены принимают участие во всероссийских и международных соревнованиях.

4.1.3. Этап высшего спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма, физиологические основы спортивной подготовки. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Сущность спортивной тренировки. Основы техники и тактики санного спорта. Спортивные соревнования, планирование и проведение. Инструкторская и судейская практика. Основные виды спортивной подготовки. Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

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

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.

Элементы тяжелой атлетики упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы, ядро - преимущественно весом до 60кг).

Элементы акробатики — кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты боком, стойка на кистях, мост из положения стоя, различные комбинации элементов с многократным повторением; сальто вперед 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, брусья, перекладина).

Виды легкой атлетики — бег, прыжки, метания (ядро, набивной мяч), прыжки с места и с разбега в длину, многоскоки, преодоление барьеров.

Упражнения в равновесии — передвижение шагом и бегом по уменьшенной опоре с варьированием высоты снаряда, с преодолением препятствий; то же с предметами в руках с изменением направления движения; балансирование на узкой опоре, доске, установленной на свободном горизонтальном цилиндре; прыжки в глубину; выполнение акробатических элементов.

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

Метание набивных мячей и ядер различного веса из положения стоя и сидя, двумя руками из-за головы вперед, двумя руками через голову назад, снизу-вперед, снизу-назад; метание двух ядер (гантелей) двумя руками назад, одной рукой сверху и снизу. Упражнения на статическую выносливость - удержание основного положения саночника лежа поперек скамейки; то же в санях с дополнительным отягощением (на голове и ногах), то же с партнером,

который прилагает усилия к разгибанию шеи, а упражняющийся; то же, но партнер прилагает усилия неожиданно.

Упражнения на развитие мышц шеи — сгибания, разгибания и круговые движения с сопротивлением партнера, сгибание и разгибание шеи в положении моста на мате, в стойке на голове; забеги влево и вправо в положении моста.

Упражнения с различными отягощениями (штанга, гири, гантели, веса), близкие по структуре к элементам техники санного спорта. Упражнения на силовых тренажерах, преимущественно моделирующие структуру стартового рывка, с предельными и около предельными отягощениями, 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 для развития гибкости.

Технико-тактическая подготовка.

Тренировка на роликовых санях: совершенствование положения саночника при спусках с постепенным увеличением протяженности спуска; совершенствование умения проходить трассу по заранее намеченной оптимальной траектории; совершенствование положения саночника в санях и техники управления при спусках по различным трассам.

Ледовая подготовка на трассе: совершенствование техники прохождения различных элементов трассы (виражи, прямые участки, сопряженные виражи и т.д.) с акцентированным вниманием на выполнение различных элементов техники (вход в вираж, выход, прохождение прямых отрезков); совершенствование техники прохождения трассы в целом (спуски на время); совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность; совершенствование техники прохождения трассы с учетом данных срочной видео информации; совершенствование техники прохождения трасс в зависимости от различных условий и состоянии ледового покрытия.

Стартовая подготовка: совершенствование техники старта с акцентом на использование максимальных силовых возможностей; совершенствование техники старта в летних условиях на площадках с искусственным льдом; совершенствование техники входа в первый вираж на трассах с ледовым покрытием; совершенствование техники старта с применением средств срочной информации.

Дополнительные навыки технико-тактической подготовки: совершенствование навыков идеомоторной тренировки (мысленного прохождения трассы); совершенствование навыков анализа данных срочной информации прохождения трассы и коррекция технико-тактических действий при последующих спусках.

Восстановительные мероприятия.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства значительно повышается удельный объем 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 мышечных 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 лежа, а после упражнений с подъемами тяжестей давать свободный вис с потряхиванием на перекладине, кольцах, гимнастической стенке. Средства общей физической подготовки (вспомогательные виды спорта) также используются в целях педагогического восстановления.

Из медико-биологических средств восстановления рекомендуется самомассаж, инструментальный массаж, гидромассаж, солевые и контрастные ванны, локальные паровоздействия, 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.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Дозировка и 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 комфортных условий быта.

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

Участие в соревнованиях.

На формирующем этапе соревновательного периода решаются задачи повышения психологической устойчивости, стабильности технико-тактических 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, внесением на этой основе коррекции в последующие спуски. На завершающем этапе соревновательного периода основной задачей является достижение максимальной готовности к соревнованиям, реализации всего накопленного потенциала. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены принимают участие во всероссийских и международных соревнованиях.

4.2. Учебно-тематический план

Указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец приведен в таблице №14.

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год, минут	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе НП до одного года обучения/свыше одного года обучения:	-120/180		
	История возникновения санного спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие санного спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и примеры 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 потехнике 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 и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	-600/960		
	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 и учебного 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	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 санного 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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	- 1200		
	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	Понятиетравматизма. Синдром «перетренированности». Принципы Спортивной подготовки.
	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 физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	- 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	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	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	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	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	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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица 15

№ 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	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	10
9.	Перекладина гимнастическая	штук	1
0.	Полозья для саней спортивных	комплект	10
1.	Прибор для измерения температуры полозьев саней	комплект	1
2.	Ролики к саням спортивным	комплект	16
3.	Сани спортивные	штук	10
4.	Сани спортивные детские	штук	10
5.	Скамейка гимнастическая	штук	4
6.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стенка гимнастическая	штук	2
9.	Стойки для приседания со штангой	комплект	2
0.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	4

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 16

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		-	-	1	1	1	1	2	1
3	Комбинезон тренировочный	штук		1	1	1	1	1	1	2	1
4	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	1	2	1	2	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	2	1	2	1	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	2	1	2	1
7	Маска для шлема ветрозащитная для санного спорта	штук		1	1	1	1	2	1	2	1
8	Перчатки для санного спорта	пар		-	-	1	1	3	1	4	1
9	Футболка спортивная	штук		-	-	1	1	2	1	2	1
10	Шлем защитный для санного спорта	штук		1	1	1	1	2	1	2	1
11	Шорты спортивные	штук		-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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 в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы:

1. Буйлин Ю.Ф, Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 1981г.
2. Верхошанский Ю.П. Основы специальной физической подготовки спортсменов М., ФиС., 1988г.
3. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. В., ФиС,1980г.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте М.,ФИС, 1983г.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., ФиС, 1981г.
7. Гаврилова Е.А., Безопасный спорт, М, 2022 г.
8. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., ФИС, 1981г.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок М., ФиС, 1980г.
- 10.Дергач А.А.,Исаев А.А., Педагогическое мастерство тренера М., ФиС., 1981г.
- 11.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена 2-е изд. М., ФиС., 1970г.
- 12.Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами М., ФиС., 1979г.
13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры М., Советский спорт., 2003г.
14. Лях В.И. Двигательные способности Ж., Физическая культура., 1996,№2
- 15.Макарова Г.А., Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, 2022 г.
- 16.Максименко И.Г., Упражнения в системе спортивной подготовки, М, 2022г.
- 17.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты М., издат. «Лань», 2005г.
18. Покровский А.А. Рекомендации по питанию спортсменов М., ФиС., 1975г.
19. Платонов Н.В., Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте, том 1, том 2, 2021 г.
20. Родионова А.В., Худадов Н.А. Психология и современный спорт М., ФиС., 1982г.
- 21.Санный спорт. УчебнаяпрограммадляСДЮСШОР. Красноярск,1998г.
22. Санный спорт. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва, 1985г.
- 23.СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 24.Санный спорт. Правила соревнований (приказ Министерства России № 794 от 18.09.2018г.)
- 25.Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2002 г.

26. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт». (приказ Министерства спорта Российской Федерации № 883 от 31 октября 2022 г.)
27. Федотова Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва, М ООО «Принт-лето», 2023 г.
28. Филин В.П., Фомин Н.А., Основы юношеского спорта М ФиС, 1980г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - minsport.gov.ru
2. Министерство спорта Красноярского края - kraysport.ru
3. Правительство Красноярского края - kraskstate.ru
4. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации - минобрнауки.рф
5. Красноярский краевой институт повышения квалификации работников ФК и спорта - ipkfks.ru
6. Спортивные клубы по месту жительства - sportclub24.ru
7. Федеральный портал "Российское образование" - edu.ru
8. Спортивный резерв Красноярского края - sportrezerv24.ru
9. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" - window.edu.ru
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - school-collection.edu.ru
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - fcior.edu.ru
12. Библиотека международной спортивной информации - bmsi.ru
13. Государственная универсальная библиотека Красноярского края - kraslib.ru
14. Сайт фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации fond-detyam.ru/

**Годовой учебно-тренировочный план
для группы начальной подготовки 1 года обучения**

Содержание занятий	Часы	П Е Р И О Д Ы П О Д Г О Т О В К И											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход ный	Подготовительный			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	131	12	12	12	9	8	7	10	24	10	10	9	8
Специальная физическая подготовка	66	5	5	6	3	3	3	3		9	9	10	10
Участие в спортивных соревнованиях													
Техническая подготовка	100	7	7	7	13	14	14	12		6	6	7	7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1			1		1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1				1		2	1			
Инструкторская и судейская практика													
Общее количество часов в год	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Годовой учебно-тренировочный план
для группы начальной подготовки 2 года обучения**

Содержание занятий	Часы	П Е Р И О Д Ы П О Д Г О Т О В К И											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход ный	Подготовительный			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	146	12	12	13	7	7	6	8	32	12	12	13	12
Специальная физическая подготовка	96	9	9	9	7	6	6	7		10	10	11	12
Участие в спортивных соревнованиях													
Техническая подготовка	154	11	11	11	20	20	20	18		11	11	11	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	1	1		1		1		1	2			1
Инструкторская и судейская практика													
Общее количество часов в год	416	34	34	34	36	34	34	34	34	36	34	36	36

**Годовой учебно-тренировочный план
для тренировочной группы 1 года обучения**

Содержание занятий	Часы	П Е Р И О Д Ы П О Д Г О Т О В К И											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход ный	Подготовительный			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	156	12	12	13	7	7	7	8	34	16	14	14	12
Специальная физическая подготовка	125	15	14	14	5	5	7	5	7	11	12	14	16
Участие в спортивных соревнованиях	31				8	8	7	8					
Техническая подготовка	172	14	14	11	22	21	19	19		11	14	14	13
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	1	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1	1		1		1		1	2	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	5			1				1	1	1			1
Общее количество часов в год	520	43	43	41	45	43	43	43	43	43	43	45	45

**Годовой учебно-тренировочный план
для тренировочной группы 2 года обучения**

Содержание занятий	Часы	П Е Р И О Д Ы											
		Подготовительный		Соревновательный					Переход ный	Подготовительный			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	187	17	16	9	9	11	8	8	43	21	16	18	11
Специальная физическая подготовка	150	15	16	16	8	8	8	8	6	15	16	17	17
Участие в спортивных соревнованиях	38			6	6	6	7	7					6
Техническая подготовка	206	16	16	16	24	24	24	24		14	16	16	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	2	2	2	3	3	3	2		2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	6			1		1		1	1	1			1
Общее количество часов в год	624	51	51	51	51	54	51	51	51	54	51	54	54

**Годовой учебно-тренировочный план
для тренировочной группы 3 года обучения**

Содержание занятий	Часы	П Е Р И О Д Ы											
		Подготовительный		Соревновательный					Переход ный	Подготовительный			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	204	20	19	10	11	12	8	9	48	21	17	18	11
Специальная физическая подготовка	188	18	19	19	11	11	11	11	9	18	19	21	21
Участие в спортивных соревнованиях	44		2	6	7	7	8	8					6
Техническая подготовка	233	17	18	18	27	27	27	27		16	18	19	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	29	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	15	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1
Общее количество часов в год	728	60	62	58	61	62	59	61	62	61	59	62	61

**Годовой учебно-тренировочный план
для тренировочной группы 4 года обучения**

Содержание занятий	Часы	П Е Р И О Д Ы											
		Подготовительный		Соревновательный					Переход ный	Подготовительный			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	233	27	23	15	11	11	8	9	48	24	20	23	14
Специальная физическая подготовка	215	19	20	20	13	13	13	13	15	20	21	24	24
Участие в спортивных соревнованиях	67		3	10	11	11	12	12					8
Техническая подготовка	250	18	19	19	29	29	29	29		18	20	20	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	17	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1
Инструкторская и судейская практика	17	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2
Общее количество часов в год	832	70	69	69	69	69	67	70	69	69	67	72	72

**Годовой учебно-тренировочный план
для тренировочной группы 5 года обучения**

Содержание занятий	Часы	П Е Р И О Д Ы											
		Подготовительный		Соревновательный					Переход ный	Подготовительный			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	262	32	24	15	12	12	8	14	51	27	23	26	18
Специальная физическая подготовка	243	22	22	22	15	15	15	15	20	22	23	26	26
Участие в спортивных соревнованиях	75		4	11	13	13	13	13					8
Техническая подготовка	281	19	22	22	31	33	33	33		22	22	22	22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	28	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	19	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов в год	936	78	78	75	78	78	75	81	78	78	75	81	81

**Годовой учебно-тренировочный план
для группы совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения**

Содержание занятий	Часы	П Е Р И О Д Ы											
		Подготовительный		Соревновательный					Переход ный	Подготовительный			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	229	24	24	16	10	10	6	8	53	19	19	22	18
Специальная физическая подготовка	291	28	25	25	19	17	17	14	22	30	32	32	30
Участие в спортивных соревнованиях	83		4	12	14	14	14	17					8
Техническая подготовка	312	24	25	25	34	36	36	36		23	25	25	23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	42	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	21	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов в год	1040	86	87	87	87	87	83	86	87	83	87	90	90

**Годовой учебно-тренировочный план
для группы совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения**

Содержание занятий	Часы	П Е Р И О Д Ы											
		Подготовительный		Соревновательный					Переход ный	Подготовительный			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	229	24	24	16	10	10	6	8	53	19	19	22	18
Специальная физическая подготовка	332	33	29	25	20	18	17	17	30	38	33	36	36
Участие в спортивных соревнованиях	92		4	14	16	16	16	18					8
Техническая подготовка	342	27	27	27	36	39	39	39		26	28	28	26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	69	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	57	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
Инструкторская и судейская практика	23	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов в год	1144	95	96	95	95	96	91	95	96	95	92	99	99

**Годовой учебно-тренировочный план
для группы совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения**

Содержание занятий	Часы	П Е Р И О Д Ы											
		Подготовительный		Соревновательный					Переход ный	Подготовительный			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	229	24	24	16	10	10	6	8	53	19	19	22	18
Специальная физическая подготовка	332	33	29	25	20	18	17	17	30	38	33	36	36
Участие в спортивных соревнованиях	92		4	14	16	16	16	18					8
Техническая подготовка	342	27	27	27	36	39	39	39		26	28	28	26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	69	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	57	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
Инструкторская и судейская практика	23	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов в год	1144	95	96	95	95	96	91	95	96	95	92	99	99

**Годовой учебно-тренировочный план
для группы высшего спортивного мастерства**

Содержание занятий	Часы	П Е Р И О Д Ы											
		Подготовительный		Соревновательный					Переход ный	Подготовительный			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	225	23	23	16	10	10	6	8	53	23	17	18	18
Специальная физическая подготовка	374	38	34	30	22	21	20	20	31	40	41	41	36
Участие в спортивных соревнованиях	100		4	15	17	17	18	19					10
Техническая подготовка	374	29	29	29	41	42	42	42		29	31	31	29
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	75	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	6	6	6	6	6	6	7	8	6	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	25	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
Общее количество часов в год	1248	104	104	104	104	104	100	104	100	108	104	104	108