

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ  
ГОРОД БРАТСК

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОГКУ ДО «СПОР «ОЛИМП»

 Ж.Н. Лукашева

Приказ  03.04.2023



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «санный спорт»**

Действует с 03 апреля 2023 года  
Срок реализации программы: бессрочно

Братск 2023

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по санному спорту (натурбану) 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 далее – ФССП, (зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 01.12.2022 г. №71309).

2. 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.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-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

#### 4. Объем Программы

Виды спортивной подготовки	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: групповые учебно-тренировочные занятия.

#### 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 физической и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух Учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## спортивные соревнования

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 в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «санный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных 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.

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (Приложение №1)

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

7. Календарный план воспитательной работы приведен в Приложении №2.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение №3)

9. Планы инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Содержание	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения учебно-тренировочного процесса	В течение года

Учебно-тренировочный этап	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения учебно-тренировочного процесса	В течение года
	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	В течение года
	Судейство соревнований в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	Согласно календарю соревнований
Этап совершенствования спортивного мастерства	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения учебно-тренировочного процесса	В течение года
	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	Согласно календарю соревнований
	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	В течение года
	Проведения подготовительной и заключительной частей занятия	В течение года
	Судейство соревнований в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	Согласно календарю соревнований
	Организация и проведение соревнований школьного уровня. Практика судейства городских соревнований	Согласно календарю соревнований
	Участие в судействе в роли секретаря. Ведение документации соревнований.	Согласно календарю соревнований
Этап высшего спортивного мастерства	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения учебно-тренировочного процесса	В течение года
	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	Согласно календарю соревнований
	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий	В течение года
	Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований	Согласно календарю соревнований
	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе	В течение года
	Организация и проведение соревнований муниципального уровня.	Согласно календарю соревнований
	Участие в судействе в роли секретаря. Ведение документации соревнований.	Согласно календарю соревнований

	Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях.	Согласно календарю соревнований
--	--	---------------------------------

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

### **Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки общий объем нагрузки на организм обучающихся сравнительно невелик, и поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем.

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

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

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

Юные спортсмены-саночники должны овладеть основными приемами самомассажа и систематически применять их.

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

### **Учебно-тренировочный этап**

В группах учебно-тренировочного этапа рекомендуется в полном объеме применять средства восстановления как, оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное построение тренировки в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, рациональное сочетание работы и интервалов отдыха в учебно-тренировочных занятиях. Все это создает условия для профилактики перенапряжения, способствует оптимальному протеканию восстановительных процессов. Особое внимание должно уделяться индивидуальной переносимости тех или иных нагрузок. В качестве критериев нагрузки на организм следует использовать субъективный отчет спортсмена, а также объективные показатели (пульс, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т.д.)



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

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

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

### **Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

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

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

Из медико-биологических средств восстановления рекомендуется самомассаж, инструментальный массаж, гидромассаж, солевые и контрастные ванны, локальные баровоздействия, парная и суховоздушная (сауна) бани. В парной бане температура воздуха должна быть не выше + 70 при относительной влажности до 70%, а в сауне – не свыше +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.

Для устранения специфического синдрома, связанного с интенсивными занятиями санным спортом, рекомендуется применение комплекса реабилитационно-восстановительных мероприятий. Сюда, наряду с общепринятыми, входят специальные средства восстановления. Одним из наиболее действенных является систематический массаж (самомассаж, взаимный массаж) болезненных зон и точечный массаж рефлекторных точек. По назначению врача применяется ионтофорез диадинамическими токами и фонофорез 1% раствора новокаина на область шейных симпатических сплетений и медикаментозное лечение.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским.

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

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

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

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- 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.

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

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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	12	9
8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15

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

- повышать 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.

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 50% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 40% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			9	-
2.4	Метание набивного мяча или ядра весом 2 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

### 11.3. 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.

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5	Челночный бег 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				

2.1	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 70% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 60% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе 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 полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	10
2.5	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг за голову вперед двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			10	-
2.6	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову вперед двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>			

#### 11.4. 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.

12. 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.

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

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юниоры/ мужчины	Юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-

2.2	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 90% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе 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 полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	11
2.5	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг за голову вперед двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			12	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	<b>Спортивное звание «мастер спорта России»</b>			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Организационно - методические указания.

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

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

Соревновательный период состоит из формирующего и завершающего этапов. Формирующий этап служит для подведения к основным соревнованиям, изучения и стабилизации навыков технической подготовки, адаптации занимающихся к скорости в соревновательных условиях. На завершающем этапе юные спортсмены-саночники должны проявить умение мобилизовать все свои возможности и реализовать имеющийся потенциал.



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

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

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

Особое внимание в группах начальной подготовки должно быть уделено изучению правил и привитию навыков соблюдения техники безопасности санного спорта при проведении учебно-тренировочных занятий. При этом необходимо постоянно требовать неукоснительного соблюдения их на тренировке и соревнованиях.

#### Учебно-тренировочный план занятий для групп начальной подготовки, (час)

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка	107-132	113-150
2.	Специальная физическая подготовка	51-65	74-104
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4.	Техническая подготовка	68-102	115-148
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-9	6-8
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и контроль	3-4	4-6
<b>ИТОГО</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>

### Практическая подготовка

#### **Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

Прыжки на батуте, упражнения на гимнастических снарядах.

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

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

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом, элементами сопротивления, с прыжками, метаниями, преодолением препятствий.

Спортивные игры – пионербол, волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, перестрелка, настольный теннис.

Плавание с различной интенсивностью, прыжки в воду.

### **Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

Удержание основного положения саночника лежа поперек скамейки.

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

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

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

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

### **Техническая подготовка.**

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

Ледовая подготовка на трассе: спуск на прямых участках санной трассы (финишная прямая), скорость спуска постепенно возрастает с увеличением

длины трассы, спуск по финишной прямой с поворотами влево и вправо с объездом расставленных знаков («ворота»), с постепенным увеличением скорости, спуски по санной трассе, с постепенным возрастанием протяженности отрезков и трудности спуска; техника прохождения виражей (с левым поворотом, с правым поворотом) на санной трассе; спуск по санной трассе с постепенным возрастанием величины отрезков и трудности спуска.

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

Упражнения на рельсовых откатных стартовых эстакадах.

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

### **Психологическая подготовка**

В группах начальной подготовки основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям санным спортом, формирование установки на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются беседы, убеждения, внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

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

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

### **Организационно-методические указания.**

В группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) накопления потенциала характеризуется разносторонней направленностью применяемых средств. Здесь решаются задачи повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, а также овладение теми элементами технической подготовки, которые возможно формировать в весенне-летний период и которые затем органически

сочетаются с ледовой подготовкой. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода акцент переносится на специальную физическую подготовку и на техническую подготовку.

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

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

Формирующий этап соревновательного периода служит задачам подведения к наиболее важным соревнованиям сезона. На этом этапе накапливается опыт соревновательной борьбы, совершенствуется техническая подготовка и решаются задачи повышения психологической устойчивости и надежности.

На завершающем этапе соревновательного периода основное внимание уделяется полной реализации всех имеющихся возможностей спортсменов-саночников. Очень важным является творческий анализ выступлений в соревнованиях и внесение в технику соответствующих коррекций.

Переходный период предназначается для активного отдыха и сохранения достигнутого уровня физической подготовленности. В этот период также осуществляются мероприятия по профилактике и активному лечению заболеваний.

Теоретическая подготовка осуществляется в форме лекций и практических занятий. Кроме того, спортсмены должны самостоятельно изучать рекомендованную литературу по санному спорту и по общим вопросам спортивной тренировки.

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

Спортсмены на данном этапе должны овладеть основными навыками организации и судейства соревнований по санному спорту.

Учебно-тренировочный план тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (час)

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	151-228	180-215
2.	Специальная физическая подготовка	125-164	169-240
3.	Участие в спортивных соревнованиях	26-43	56-68
4.	Техническая подготовка	187-243	266-340
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18-29	29-37
6.	Инструкторская и судейская практика	5-7	14-18

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и контроль	8-14	14-18
ИТОГО		520-728	728-936

### **Практическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения на координационной лестнице.

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

Продвижение на роликовых санях с помощью «пингвинов» на скорость. Эстафеты с продвижением на роликовых санях с помощью отталкивания о пол («пингвины»).

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

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

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

Упражнения с различными отягощениями (штанга, гири, гантели, веса), близкие по структуре к элементам техники санного спорта.

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

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

### **Техническая подготовка.**

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

Ледовая подготовка на трассе: спуски по трассе с постепенным увеличением числа проходимых виражей; спуски с акцентированием

внимания на выполнении различных элементов техники (вход в вираж, выход из виража, прохождение прямых отрезков, прохождение спаренных виражей и т. д.). Совершенствование техники прохождения трассы в зависимости от различных погодных условий и состояния ледового покрытия.

Совершенствование прохождения трассы в целом; совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность.

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

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

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

### **Психологическая подготовка.**

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

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

## **ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### **Организационно-методические указания.**

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства накопления потенциала подготовительного периода служит задачам дальнейшего повышения уровня общей и специальной подготовки,

причём на первый план выдвигается специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка служит главным образом для дальнейшего повышения разносторонней подготовки. В технической подготовке применяется весь арсенал средств весенне-летней подготовки с акцентом на стартовую подготовку и роликовую подготовку.

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

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

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

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

Учитывая специфику санного спорта, связанного с перегрузками, специфическим положением спортсмена в санях, необходимо дробно распределять тренировочные заезды на протяжении тренировочного дня, причём на первой тренировке давать большее количество заездов по сравнению со второй тренировкой данного учебно-тренировочного дня.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и практических занятий. Наряду с этим спортсмены должны самостоятельно следить за литературой и научными разработками по санному спорту и по общим вопросам спортивной тренировки.

Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны владеть навыками индивидуальной



подгонки саней, подготовки их в зависимости от различной погоды и состояния льда.

**Учебно-тренировочный план тренировочных занятий для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (час)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка	208-250	200-285
2.	Специальная физическая подготовка	292-350	368-486
3.	Участие в спортивных соревнованиях	90-100	110-133
4.	Техническая подготовка	322-380	400-530
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62-83	75-98
6.	Инструкторская и судейская практика	25-35	25-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и контроль	41-50	70-99
<b>ИТОГО</b>		<b>1040-1248</b>	<b>1248-1664</b>

**Практическая подготовка.**

**Общая физическая подготовка.**

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

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

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

Элементы акробатики – кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты боком, стойка на кистях, мост из положения стоя, различные комбинации элементов с многократным повторением; кувырки вперед и назад, сальто вперед и назад, 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, канат, шест, бревно, брусья, перекладина, конь - опорные прыжки).

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

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

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения на развитие мышц шеи – сгибания, разгибания и круговые

движения с сопротивлением партнёра специальными шлемами-отягощениями разного веса; сгибание и разгибание шеи в положении моста на мате, в стойке на голове; забегания влево и вправо в положении моста.

Упражнения с различными отягощениями (штанга, гири, гантели, веса), близкие по структуре к элементам техники санного спорта. Упражнения на силовых тренажёрах, преимущественно моделирующие структуру стартового рывка с придельными и около придельными отягощениями, с акцентом на скорость.

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

Для повышения вестибулярной устойчивости рекомендуются упражнения с вращением головы в различных плоскостях, акробатические упражнения на батуте (кувырки, перевороты), специальные упражнения на лопинге, рейнском колесе, центрифуге.

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

### **Техническая подготовка.**

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

Ледовая подготовка на трассе: совершенствование различных элементов техники санного спорта, спуски по трассе с акцентированием внимания на прохождении различных участков трассы (виражи, прямые участки, сопряжённые виражи и т.д.); совершенствование техники прохождения трассы в целом (спуски на время); совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность; совершенствование техники прохождения трассы с учётом коррекций, вносимых по данным срочной информации (микрохронометража отрезков, видеоманитофонной записи); совершенствование вариантов техники прохождения трассы.

Совершенствование стартового разгона: совершенствование техники старта акцентом на полное использование силовых возможностей; совершенствование техники старта в летних условиях на площадках с

искусственным льдом; совершенствование техники входа в первый вираж на ледяных трассах совершенствование техники старта с применением средств срочной информации (микрохронометраж отрезков стартового разгона, видеомагнитофонная регистрация).

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

### **Психологическая подготовка.**

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

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

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

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

Наряду со сказанным необходимо проведение наблюдений за спортсменами непосредственно в условиях тренировочной и соревновательной деятельности для оценки его устойчивости к сбивающим факторам, умения терпеть дискомфортные ощущения, умения принимать самостоятельные решения в

эмоционально- напряженной ситуации, умения правильно анализировать свои действия и вносить в них необходимые коррекции.

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

8. Учебно-тематический план (Приложение №4).

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимым для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование 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 кг 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
10.	Полозья для саней спортивных	комплект	10
11.	Прибор для измерения температуры полозьев саней	комплект	1
12.	Ролики к саням спортивным	комплект	16
13.	Сани спортивные	штук	10
14.	Сани спортивные детские	штук	10
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2
17.	Стартовые колодки	пар	10
18.	Стенка гимнастическая	штук	2
19.	Стойки для приседания со штангой	комплект	2
20.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	4

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Едини ца измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для санного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Комбинезон гоночный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Комбинезон тренировочный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Маска для шлема ветрозащитная для санного спорта	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Перчатки для санного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
9.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шлем защитный для санного спорта	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1



## 18. Кадровые условия реализации Программы:

### **Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками**

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 спорта «санный», 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 тренеров-преподавателей и иных работников**

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Организация планирует и осуществляет мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке работников, включающие в себя следующие виды:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам, касающимся специфики деятельности организации;
- научно-практические семинары по вопросам совершенствования спортивной подготовки;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Профессиональная переподготовка и повышение квалификации работников осуществляется со следующей периодичностью:

- для лиц, осуществляющих спортивную подготовку – не реже, чем один раз в четыре года;
- для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений организаций – не реже, чем один раз в пять лет.

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

#### **Список литературных источников:**

1. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера/сост. И.Г. Максименко. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
2. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т./В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.

3. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера/Коллектив авторов под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
4. Положение о Единой всероссийской спортивной квалификации (приказ Министерства спорта Российской Федерации от «19» декабря 2022 г. No 1255)
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «саный спорт» от 31.10.2022 г. №883 (зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 01.12.2022 г. №71309).
6. Правила вида спорта «саный спорт», утверждены приказом Минспорта России от 18 сентября 2022 г. № 794, с изменениями внесенными приказом Минспорта России от 14 ноября 2022 г. №976.
- 7.

#### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Федерация санного спорта России (<http://rusluge.ru>)
3. Международная федерация санного спорта (<http://www.fil-luge.org>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

## Годовой учебно-тренировочный план

№ 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 спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	3		4	4	
		Наполняемость групп (человек)					
		10	6		3	1	
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.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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 иммунитета);	В течение года

2.2	Профилактика вредных привычек	- беседы, лекции о последствиях употребления алкоголя и наркотиков, табакокурения. - размещение агитационных материалов в стартовых домиках и на сайте учреждения	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
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;	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе



## Учебно-тематический план

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

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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 и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного 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	Понятливость. 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 вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной 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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий