

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ  
ГОРОД БРАТСК

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОГКУ ДО СШОР «ОЛИМП»



Ж.Н. Лукашева

Приказ № 102 от 08.08.2023 г.

## Дополнительная общеразвивающая программа по санному спорту

Срок реализации программы: 1-3 года

Братск 2023

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по санному спорту (далее - Программа) разработана с учетом:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление от 28 сентября 2020 г № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- В соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

**Актуальность** данной программы выражается в популяризации санного спорта среди детей и подрастающего поколения.

**Цели программы:** укрепление здоровья детей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями санным спортом, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, обучение основам техники санного спорта, подготовка воспитанников для перехода на этап начальной подготовки по санному спорту.

### **Задачи Программы:**

#### **1. Обучающие:**

- ознакомление обучающихся с видом спорта «санный спорт»;
- ознакомление воспитанников со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;

#### **2. Развивающие:**

- укрепление всех функций и систем организма;
- повышение уровня физических, психомоторных качеств и спортивных результатов обучающихся с учётом индивидуальных способностей;
- развитие двигательных качеств: быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координация;
- развитие коммуникативных способностей со сверстниками и взрослыми.

### **3. Воспитательные:**

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям физической культурой и спортом, в частности санным спортом;
- формирование ценных личностных и нравственных качеств, таких как трудолюбие, организованность, честность, порядочность, ответственность, инициативность, любознательность, выдержка и самообладание;
- развитие целеустремлённости, упорства и настойчивости в достижении поставленной цели;
- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

Программа предоставляет возможность детям, достигшим 7-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий санным спортом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям санным спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Программа позволяет безопасно ознакомиться с основами техники санного спорта, приучить детей к скорости при спуске на санях, привить устойчивый интерес к занятиям санным спортом в условиях конкуренции.

Особенностью программы является то, что она не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и разностороннее физическое развитие обучающихся. Физкультурно-оздоровительная работа направлена на расширение двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной активности.

**Форма обучения** - очная. При реализации программы могут быть использованы дистанционные технологии в периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Формами проведения занятий являются: учебно-тренировочная, игровая, контрольно-учетная.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, возраст лиц для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по виду спорта «санный спорт»

Продолжительность подготовки на спортивно-оздоровительном этапе составляет от 1 до 3-х лет.

На спортивно-оздоровительный этап (СОГ) дети принимаются по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки). В спортивно-оздоровительных группах (1-3 года обучения) могут заниматься как начинающие, так и обучающиеся, прошедшие подготовку на других этапах, желающие заниматься избранным видом спорта, обучающиеся, не имеющие возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающие заниматься санным спортом.

Группы формируются в соответствии с требованиями, указанными в таблице 1, а также с учетом возраста и общефизической подготовленности занимающихся.

Таблица 1

#### Продолжительность этапа СОГ, возраст лиц для зачисления на этап СОГ, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах СОГ по виду спорта «санный спорт»

Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет) *	Минимальная наполняемость группы (чел.)
1-3	7	10

\* - возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года)

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 г. №883 определен минимальный возраст зачисления лиц, для прохождения спортивной подготовки по виду спорта санный спорт. Согласно ФССП по виду спорта «санный спорт», в спортивную школу ребенок может быть зачислен с 10 лет.

Согласно письму Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 года N СК-02-10/3685 «О направлении Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», при соблюдении организационно-методических и медицинских требований спортивная школа может осуществлять набор детей более раннего возраста (начиная с детей четырехлетнего возраста). Условиями данного набора являются:

- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка;

- наличие образовательной программы, в которой изложена методика физического воспитания детей раннего возраста;
- сохранение спортивной школой набора детей в группы начальной подготовки в возрастном диапазоне, рекомендованном образовательной программой;
- наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, квалификационной категории или специальных курсов повышения квалификации.

С учетом соблюдения необходимых условий при освоении программного материала такой сложной в техническом плане спортивной дисциплине, какой является санный спорт, для успешного развития и совершенствования мастерства юных спортсменов, Федерация санного спорта России рекомендует проводить набор детей в спортивные школы по данной специализации, начиная с семилетнего возраста.

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по виду спорта «санный спорт»**

Основные виды подготовки на спортивно-оздоровительном этапе реализуются в форме: индивидуальных и групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, соревнований), спортивных соревнований и мероприятий.

Годовое распределение объемов тренировочных нагрузок по разделам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по виду спорта «санный спорт» в таблице 2.

*Таблица 2*

### **Распределение объемов учебно-тренировочных нагрузок по разделам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по виду спорта «санный спорт», час.**

Виды подготовки	Кол-во часов, в год
Общая физическая подготовка	102
Специальная физическая подготовка	49
Техническая подготовка	75
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5
Тестирование и контроль	3

## **2.3. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха**

Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели с 01 января по 31 декабря.

Продолжительность одного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать 1,5 астрономических часов. Продолжительность одного астрономического часа - 60 минут. Начало тренировочных занятий не ранее 8:00 часов, окончание не позднее 20:00 часов. Тренировочные занятия проводятся в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

В целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха воспитанников, объем тренировочной нагрузки рассчитывается с учетом обучения детей в общеобразовательных учреждениях, их возрастных особенностей.

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярное время обеспечивается проведением самостоятельной работы в период активного отдыха обучающихся.

#### **2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Зачисление на спортивно-оздоровительный этап осуществляется при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом при условии достижения ребенком минимального возраста для зачисления в группу.

При необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

#### **2.5. Предельные тренировочные нагрузки**

Максимальный объем тренировочной работы указан в часах в таблице 3.

*Таблица 3*

##### **Требования к объему тренировочного процесса**

<b>Этап</b>	<b>Кол-во тренировочных занятий в неделю/в год</b>	<b>Общий объем подготовки (час)/Кол-во часов в неделю</b>
Спортивно-оздоровительный этап	3/156	234/4,5

Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Для групп этапа СОГ продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, в пределах 1,5 астрономических часов. Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается администрацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения, воспитания и спортивной подготовки детей.

Режим тренировочной работы на этапе СОГ, состоит из 3-х

тренировочных занятий в неделю.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями (теоретическая подготовка), а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождению спортсменов с тренировочного занятия.

## 2.6. Объем соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества занимающихся. Соревнования для обучающихся в группах СОГ проводятся по личному желанию юных спортсменов.

*Таблица 4*

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

№ п/п	Вид спортивных соревнований	Этап подготовки СОГ
1.	Контрольные	1-3
2.	Отборочные	-
3.	Основные	1

Соревнования в санном спорте являются частью спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе спортивной подготовки.

Возраст участников определяется участием спортсменов в спортивных соревнованиях спортивного сезона (с 1 июля по 30 июня), когда он должен

достичь установленного возраста в календарный год (до 31 декабря) начала спортивного сезона.

## 2.7. Годовой учебный план

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Обучение проводится в форме групповых и индивидуальных тренировочных и теоретических занятий, участия в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Допускаются совместные занятия обучающихся разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Годовой план-график спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе составляется с учетом возрастных особенностей детей и их обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Таблица 5

### Годовой план-график спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Месяцы											
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
1.	Общая физическая подготовка	102	3	3	3	11	11,5	11	11,5	11,5	11,5	11	11	3
2.	Специальная физическая подготовка	49	5	5	5	4	2,5	4	4	4	2,5	4	4	5
3.	Техническая подготовка	75	11	11	11	4	3,5	4	4	4	3,5	4	4	11
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5
5.	Тестирование и контроль	3	-	-	-	-	1,5	-	-	-	1,5	-	-	-
6.	Участие в спортивных соревнованиях (Количество)	-	2	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	1
	<b>Всего:</b>	234	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5

## 2.8. Материально-технические условия

Материально-техническими условиями реализации дополнительной общеразвивающей программы по санному спорту является обеспечение следующим спортивным инвентарем: турник Шведская стенка – 1 шт., мат гимнастический – 2 шт., гантели от 1 до 12 кг – 10 комплектов, коврик гимнастический – 20 шт., мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг – 9 шт., скакалка – 20 шт., тренажер сгибание/разгибание ног сидя – 1 шт., тренажер гиперэкстензия – 2 шт., тренажер вертикальный перекладина-брусья – 2 шт., сани спортивные – 10 шт.



### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная тренировка юных саночников, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия с юными саночниками должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «санный спорт»;

- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, физическим и психологическим развитием спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

*Биологический возраст* - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

*Пубертатный период* - период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

*Сенситивный период* - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего

эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в чувствительные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

В таблице 8 представлены чувствительные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

Таблица 8

Морфофункциональные показатели развития физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Силовые способности						+	+	+			
Выносливость (общая)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### 3.1. Программный материал занятий.

Задачи на данном этапе требуют привлечения к занятиям санным спортом наибольшего количества детей младшего школьного возраста. Учебно-тренировочная работа в спортивно-оздоровительной группе строится с учетом первичной подготовки как в общей физической подготовке, так и в ознакомлении с основами техники санного спорта.

#### Общая физическая подготовка

Бег разной интенсивности на стадионе, на местности, с чередованиями с физическими упражнениями с использованием подручных средств (подтягивания, метания, преодоление препятствий и т.д.).

Общеразвивающие упражнения для развития организма детей, в частности мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса (с акцентом на скоростные амплитудные движения), для развития мышц туловища (преимущественно скоростно-силовой направленности), для развития мышц ног.

Элементы акробатики - кувырки вперед, кувырки назад, в стороны, перевороты боком, стойка на руках у стены и с помощью партнера, мост из положения стоя опусканием назад на руки, на голову, затыжные прыжки,

кувырки вперед и назад.

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, лестница, канат, брус, перекладина, кольца).

Элементы легкой атлетики - бег на различные дистанции, прыжки, метания (граната, ядро), прыжки с места и с разбега в длину и высоту, многоскоки.

Подвижные игры и эстафеты с комбинированными препятствиями и заданиями на точность движений: игры на местности. Спортивные игры - волейбол, баскетбол, футбол.

### **Специальная физическая подготовка**

Имитация стартового рывка, сидя на полу, сидя в санях. Имитация «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 на встречу друг другу с места приземления ядра партнера. Удержание основного положения саночника поперек скамейки; то же с отягощениями (на голове и ногах).

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, ловкость.

### **Технико-тактическая подготовка**

Изучение техники старта: выполнение различных элементов техники старта (рывок, «пингины», сохранение прямолинейной траектории разгона, вход в вираж, прохождение прямых, прохождение поворотов и т.д.).

Совершенствование навыков запоминания трассы; совершенствование умения мысленного воспроизведения прохождения трассы.

Совершенствование навыков самостоятельного анализа технико-тактических действий после прохождения трассы, выявление допущенных ошибок и определения путей их исправления.

Овладение навыками использования срочной информации с целью исправления допущенных ошибок.

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 прохождения трассы в целом, в зависимости от различных погодных условий и состояния ледового покрытия.

Совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность.

### **Теоретическая подготовка**

История и развитие санного спорта. История развития санного спорта в России и мире. Достижения саночников на мировой арене.

Основы техники санного спорта. Терминология санного спорта. Основные понятия о технике. Характеристика скольжения саней. Свойства льда.

Соппротивление воздуха при спуске по санной трассе. Общие понятия о технике управления санями.

Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, в тренажерном зале, санной трассе. Правила обращения с инвентарем, его хранения, эксплуатации и подготовки.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, краткое ознакомление с расположением основных мышц.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиеническое значение правил использования естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры профилактики потертостей, мозолей, перегревания и переохлаждения. Режим спортсмена. Понятие травмы, их причины и профилактика. Первая помощь.

### **Медицинское обеспечение**

Главными задачами медицинского обеспечения в СОГ является контроль за состоянием здоровья, отсутствие противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом, привитие привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача, а также привитие гигиенических навыков. Профилактика травматизма.

### **Восстановительные мероприятия**

В СОГ общий объём нагрузки на организм занимающихся сравнительно невелик, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей.

### **Психологическая подготовка**

В СОГ 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, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. Начало формирования необходимых психологических качеств в спорте (воля, решительность, смелость).

Рекомендуется, соблюдая постепенность и осторожность, применять в тренировочном процессе заранее спланированные ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.)

### **Антидопинговые мероприятия**

В группе СОГ со спортсменами предусматриваются беседы о вреде употребления допинговых средств.

### **3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований для спортсменов возлагается на тренера-преподавателя.

Допуск к занятиям осуществляется в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий видом спорта.

При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующей последовательности:

1. При проведении тренировки на санной трассе:

- а) тренер-преподаватель до начала тренировки проверяет состояние спортивных саней, состояние льда и технических устройств, обеспечивающих безопасность проведения тренировки, присутствие дополнительного технического персонала.
- б) тренер-преподаватель объявляет спортсменам технику безопасности на объекте, индивидуальные задания, точки старта и порядок старта.
- в) в течение всей тренировки тренер-преподаватель следит за состоянием ледового покрытия и изменениями погодных условий.
- г) в течение всей тренировки тренер-преподаватель следит за состоянием спортсменов и соблюдением техники безопасности.
- д) тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход спортсменов с территории санной трассы.

2. При проведении тренировки на других спортивных сооружениях:

- а) Тренер-преподаватель до начала тренировки проверяет состояние спортивного оборудования и инвентаря, работу вентиляции и освещенность.
- б) в течение всей тренировки тренер-преподаватель следит за состоянием спортсменов и соблюдением техники безопасности.
- в) тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход спортсменов с территории спортивного сооружения.

Тренер-преподаватель обязан:

- а) производить построение и переключку спортивных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- б) не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.
- в) сообщать администрации спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

- а) присутствие спортсменов на тренировочном занятии без тренера-преподавателя не разрешается.
- б) учебно-тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя на спортивном сооружении в отведенное по расписанию время.
- в) при наличии ненормальных условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности этого сделать - отменить занятие.
- г) тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися на тренировке, и при первых признаках недомогания или травмы сообщить в администрацию спортивной школы, родителям, оказать первую доврачебную помощь, при необходимости вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны выполнять требования:

- правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом учреждения;

- инструкций по технике безопасности при проведении занятий по санному спорту для спортсменов, утвержденных локальными актами учреждения.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «санный спорт»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта «санный спорт»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомлению с инструкциями по охране труда, жизни и здоровья, утвержденных локальными актами учреждения, рациональному расходованию выделенных средств.

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль над освоением материала проводится в форме контрольного тестирования по окончании каждого года обучения. Результаты тестов записываются для сравнения с результатами предыдущих тестов и корректировки учебно-тренировочной программы. Прирост показателей по общей физической подготовке является результатом успешного освоения программы (Таблица 6).

Таблица 6

##### Требования по общей физической подготовке в группах СОГ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Требования на конец учебного года
1.	Бег на 30 м	с	Прирост показателя
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Прирост показателя
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	Прирост показателя
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Прирост показателя
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Прирост показателя
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Прирост показателя
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Прирост показателя
8.	Метание мяча весом 150 г	количество раз	Прирост показателя

У каждого занимающегося в спортивно-оздоровительных группах есть возможность поступить на этап начальной подготовки. Для зачисления рекомендуется следующие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (Таблица 7), утвержденные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Санной спорт».

Таблица 7

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	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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

### **Требования к организации и проведению педагогического контроля**

Педагогический контроль - является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.



## **V. 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. № 1255)
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» от 31.10.2022 г. №883 (зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 01.12.2022 г. №71309).
6. Правила вида спорта «санный спорт», утверждены приказом Минспорта России от 18 сентября 2022 г. № 794, с изменениями внесенными приказом Минспорта России от 14 ноября 2022 г. №976.

### **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/>)