



## Содержание программы:

<b>1. Общие положения</b> .....	2
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	2
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	2
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	3-4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4-5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5-6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3.1. учебно-тренировочные занятия групповые (смешанные).....	6
2.3.2. учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам.....	6-7
2.3.3. учебно-тренировочные мероприятия.....	7-9
2.3.4. спортивные соревнования.....	9-10
2.3.5. учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и домашнее задание (самостоятельные занятия).....	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	11-12
2.4.1. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	12-16
2.4.2. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.....	17-18
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	18-21
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21-22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	22-23
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.....	23-28
<b>3. Система контроля и зачетные требования программы</b> .....	
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	28-29
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	29-32
3.3. Контрольно-переводные нормативы и уровень квалификации по этапам подготовки.....	32-38
<b>4. Рабочая программа</b> .....	
4.1. Программный материал для теоретических и практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	38-47
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «бобслей»</b> .....	47
<b>6. Условия реализации Программы</b> .....	47-54
<b>7. Перечень информационного обеспечения</b> .....	55

## **1. Общие положения**

### **1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бобслей», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 24.11.2025 № 1025, (зарегистрирован Минюстом России 30 декабря 2025г., регистрационный № 84898) (далее – ФССП).

### **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, посредством которой решаются основные задачи:

- обеспечение качественного учебно-тренировочного процесса;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для сборных команд Воронежской области и Российской Федерации.
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по бобслею;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области бобслея, освоение правил вида спорта, изучение истории бобслея, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Воронежской области;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов и судей по бобслею.

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

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки

спортсменов различных возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности, включая оптимальное соотношение процессов тренировки, развитие физических качеств и формирование двигательных умений, навыков.

Система многолетней подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида;
- учебно-тренировочный процесс;
- соревновательный процесс;

Настоящая программа охватывает четыре этапа многолетней подготовки:

1. Этап начальной подготовки (НП)
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На каждом этапе необходимо решение конкретных задач. Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки:

Этап начальной подготовки: На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра.

Продолжительность этапа - 3 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основными задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность (развитие общей выносливости, быстроты, силы, координации движений);
- выявление и развитие способностей к определенному виду бобслея;
- воспитание морально-этических качеств, становление спортивного характера;
- выполнение нормативов общей физической подготовки.

Учебно-тренировочный этап: Группы формируются из здоровых или практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку, выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке и взрослые спортивные разряды. Продолжительность этапа - 5 лет.

Основными задачи подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья, закаливание организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей и специальной физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам видов бобслея;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- приобретение теоретических знаний по дисциплине, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке;

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших подготовку на учебно-тренировочном этапе и выполнивших норматив КМС. Продолжительность этапа - без ограничений.

Перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов. Работа ведется по индивидуальным планам.

Основными задачами являются:

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой

установки на совершенствование спортивного мастерства;

- достижение максимально высокого результата, позволяющего войти в составы сборных команд Воронежской области и Российской Федерации.

Группы высшего спортивного мастерства формируются из числа перспективных спортсменов, прошедших этап совершенствования спортивного мастерства, выполнивших норматив Мастера Спорта и показывающих высокий стабильный результат в составе спортивной сборной команды Воронежской области и Российской Федерации. Продолжительность этапа - без ограничений.

Как вид спорта бобслей выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1.

Таблица 1

### Дисциплины вида спорта – БОБСЛЕЙ

(номер-код - 03300036111Я)

Дисциплины	Номер-код
Двухместный экипаж	0330013611Я
Четырехместный экипаж	0330023611А
Комбинированный заезд	0330073811Л
Монобоб	0330083811Н

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 2 (Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «бобслей»).

Таблица № 2  
Приложение № 1  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«бобслей», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2025 г. № 1025

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины бобслей			
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	13	6

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины скелетон			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки определяется по показателю, не превышающему двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Расписание занятий утверждается директором учреждения после согласования с педагогическим советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов и с учетом их обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Принадлежность лиц, проходящих спортивную подготовку к учреждению, осуществляющему спортивную подготовку, определяется на основании приказа о зачислении на бюджетные места при условии выполнения вступительных нормативов по ОФП и СФП.

Минимальный возраст зачисления в учреждение -10 лет. Максимальный возраст обучающихся по программе спортивной подготовки не ограничивается. Разрешается зачисление лиц для прохождения спортивной подготовки, старше 13 лет из других спортивных учреждений на УТЭ, ССМ и ВСМ.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки (в том числе досрочно), перевод в группу следующего этапа производится по приказу директора учреждения на основании решения педагогического совета с учетом стажа занятий, выполнением контрольно-переводных нормативов и спортивного разряда, соответствующего группе.

Лицам, проходящим спортивную подготовку и не выполнившим требования программы, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе на основании решения педагогического совета.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования ФССП, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

Учреждение вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке на платной основе.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки приведен в таблице № 3 (Приложения № 2 ФССП по виду спорта «бобслей»)**

Таблица № 3  
Приложение № 2  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«бобслей», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2025 г. № 1025

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов рассчитывается в часах и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов,
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

На этапах подготовки при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не может составлять более 8 часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных возрастных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

- учебно-тренировочные занятия с группами;
- учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и домашнее задание (самостоятельные занятия).

2.3.1. Работа с учебно-тренировочными группами в течении всего спортивного сезона по планам (рабочим программам) спортивной подготовки.

2.3.2. Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, на время отсутствия тренера-преподавателя по уважительным причинам (командировка, отпуск).

Индивидуальный план разрабатывается для отдельного спортсмена или группы на этапе ССМ и ВСМ на основе годового учебно-тренировочного плана.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 48 недель тренировочной

работы, 4 недели активного отдыха.

В таких случаях необходимо учитывать уровень подготовленности и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена.

Индивидуальный план составляется, как правило, на один учебно-тренировочный год, либо на иной срок (олимпийский цикл). Индивидуальный план разрабатывается тренером-преподавателем совместно со спортсменом.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, juniоров и взрослых спортсменов;
- постепенное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми изменяется (увеличивается объем СФП);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное применение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, учитывая периоды полового созревания подростков;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### 2.3.3. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочное мероприятие - система организации работы тренера-преподавателя и спортсмена в целях совместного решения оздоровительных, учебно-тренировочных и соревновательных задач.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемому перечню учебно-тренировочных мероприятий. Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью годичного цикла подготовки, особенно в подготовительном периоде.

Для эффективного проведения учебно-тренировочного процесса для каждого этапа многолетней спортивной подготовки необходимо определенное количество тренировочных сборов, перечень которых показан в данной таблице № 4 (Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «бобслей»).

Таблица № 4  
Приложение № 3  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«бобслей», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2025 г. № 1025

### Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий
---	--------------	---

п/п	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, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-	-	14	18	18

	тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				
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	

#### 2.3.4. Спортивные соревнования

Соревнования – одна из форм учебно-тренировочного процесса. Участие в спортивных соревнованиях стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает у спортсменов волю, черты самостоятельности и ответственности перед командой за результат своей деятельности, спортивной подготовленности.

Целью соревновательного периода является сохранение спортивной формы и ее реализация с максимальным результатом.

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической учебно-тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Учебно-тренировочная работа в этот период проводится по укороченной программе как по объему, так и по интенсивности в соответствии с единым календарным планом соревнований.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями

спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

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 экипажи, 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.

Объем соревновательной деятельности включает минимальное количество соревнований в зависимости от этапов и годов подготовки, что показано в данной таблице № 5 (Приложения № 4 к ФССП по виду спорта «бобслей»).

Таблица № 5  
Приложение № 4  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«бобслей», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2025 г. № 1025

### Объем соревновательной деятельности

Для спортивной дисциплины бобслей							
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
	Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	2	4	4	6	6
Отборочные	-	-	-	3	3	5	5
Основные	-	-	-	2	2	4	4
Для спортивной дисциплины скелетон							
Контрольные	2	2	2	4	4	6	6
Отборочные	-	-	1	3	3	5	5
Основные	-	-	1	2	2	4	4

2.3.5. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с учебно-тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Начало учебно-тренировочного процесса с 1 января (с 1 сентября).

На основании годового учебно-тренировочного плана разрабатываются планы - графики для каждой группы по периодам подготовки. В них определяются задачи, раскрываются средства и специфика их применения для данной группы, планы участия в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, проведение промежуточной аттестации (прием вступительных и контрольно-переводных испытаний) (см. таблицу № 6).

Таблица № 6

Содержание занятий	Этапы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 года	Свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	12	16	16	20	24
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6	6	6
Теория и методика физической культуры и спорта, час.	12	12	30	30	36	48	48	56	56
Общая физическая подготовка, час.	192	240	228	228	212	212	212	270	270
Специальная физическая подготовка, час.	12	30	114	114	176	290	290	308	380
Технико-тактическая подготовка, психологическая, час.	10	10	88	88	126	168	168	278	364
Восстановительные	-	4	16	16	20	46	46	52	96

мероприятия и медицинское обследование, час.									
Участие в соревнованиях, час.	4	12	28	28	36	44	44	46	52
Инструкторская и судейская практика, час.	-	-	10	10	12	18	18	24	24
Промежуточная и итоговая аттестация, час	4	4	6	6	6	6	6	6	6
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

#### 2.4.1. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Принцип круглогодичного тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов. Круглогодичная подготовка означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведет регулярные тренировки в течение 12 месяцев, выделяя из них несколько дней или недель для восстановления и отдыха.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных соревнованиях, согласно

Календарному плану, спецификой вида бобслея, уровнем подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

Учебно-тренировочный год бобслеиста представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

Подготовительный период начинается в мае-июне и продолжается до выпадения снега. Основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья занимающихся;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники бобслея.

Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным.

На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Соревновательный период начинается с наступлением зимы и заканчивается последними соревнованиями. Решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Соревновательный период разделяется на два этапа - предварительный и специальной подготовки. Их различие определяется направленностью тренировки на преимущественное решение тех или иных задач, величиной и характером нагрузки. Продолжительность этапов зависит от подготовленности бобслеиста, длительности зимы и календаря соревнований.

Переходный период начинается сразу после окончания последних соревнований и длится до конца мая, подразделяясь также на два этапа - этап снижения нагрузки и этап активного отдыха. Задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годовичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение учебно-тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годовичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годовичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой

подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство боба», «чувство трассы», «чувство партнёра» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (сек, кг., метры и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- уровень развития спортивной формы;
- устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную

форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабилизации;
- временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающегося (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не

препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - это непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

#### *Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### *Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он

применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

**2.4.2. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса** приведены в таблице № 7 (Приложения № 5 к ФССН по виду спорта «бобслей»).

Таблица № 7  
Приложение № 5  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«бобслей», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2025 г. № 1025

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	71-87	68-80	33-42	23-34	21-32	16-28
2.	Специальная физическая подготовка (%)			29-38	32-38		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-6	3-6	5-8	5-9
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-15	16-20	18-22	20-28	14-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-9	6-9	7-12	9-12	11-15	16-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	4-10

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
<b>Для спортивной дисциплины скелетон</b>							
8.	Общая физическая подготовка (%)			31-40	21-31	18-30	14-25
9.	Специальная физическая подготовка (%)	71-80	68-79	30-35	33-38	29-37	29-35
10.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	3-4	5-6	6-9	7-9
11.	Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-25	22-27	16-27
12.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-9	5-9	6-9	8-12	10-12	15-19
13.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
14.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	4-10

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная деятельность является неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса. Она организуется и проводится по утвержденным планам, способствующим всестороннему гармоничному развитию личности и осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня спортивного мастерства обучающихся и традиций спортивной школы.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, в любое свободное время и направлена на формирование у спортсменов потребности в занятиях физической культурой и спортом, постоянное пополнение знаний, умений, навыков и творческое применение их в практической деятельности.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у обучающихся общей культуры, профессиональной ориентации, адаптации к жизни в обществе (социуме).

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у своих воспитанников патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, терпимость, коллективизм в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Для этого используются следующие воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи; дружный коллектив; система морального

стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием воспитанников, вновь поступивших в школу, проводы выпускников; просмотр тренировок и соревнований по видео и их обсуждение; ежегодное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников, встречи со знаменитыми спортсменами; участие в «Ярмарке спорта», в акциях против наркомании и курения.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся формируется понятие об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание уделяется этике спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношение игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями тренер-преподаватель настраивает спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Родители (законные представители несовершеннолетних) обучающихся являются участниками образовательного процесса. Поэтому в воспитательном процессе большое внимание уделяется работе с семьей.

Работа с родителями включает следующие направления:

- информационное просвещение;
- индивидуальные беседы с тренером-преподавателем, родительские собрания в группах;
- анкетирование родителей (законных представителей несовершеннолетних) обучающихся для получения «обратной связи» об удовлетворенности качеством оказываемой государственной услуги.

Физическая культура и спорт сами по себе являются воспитательными средствами, а благодаря квалифицированным тренерско-преподавательским кадрам происходит как интеллектуальное, так и нравственное развитие обучающихся.

В Таблице № 8 приведен план воспитательной работы, организуемой в Учреждении.

Таблица № 8

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>	
1.1.	<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.	<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
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами, Заслуженными	В течение года

	тренерами, участие в мероприятии «Ярмарка спорта»	
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>	
2.1.	<b>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	<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 и рациональное спортивное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков)	В течение года
2.3	- формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>	
3.1.	Теоретическая подготовка в форме бесед: - 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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка через систему учебно-тренировочных занятий: - 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, организуемыми учреждениями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - участие в массовых мероприятиях, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия во время практических занятий и соревнований; - развитие навыка рефлексии (осознание своих внутренних психических процессов и состояний); - развитие навыков и мотиваций к формированию культуры спортивного	В течение года

	поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5	<b>Нравственное воспитание</b>	В течение года
5.1.	Теоретическая подготовка в форме бесед, направленная на: - воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли к спортивным победам; - соблюдение этических норм поведения в спорте.	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся в группах.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающегося конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В Таблице № 9 приведен план антидопинговых мероприятий, организуемых в Учреждении.

Таблица № 9

### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение тренерами-преподавателями бесед в своих группах на тему «О вреде здоровью при применении запрещенных препаратов»	сентябрь	
Учебно-тренировочный этап	Проведение профилактических бесед на темы: - профилактика и информирование неиспользования допинга, запрещенных средств и методов в спорте; - общие основы фармакологического обеспечения. - оформление обязательств-деклараций для кандидатов спортивных сборных команд области; - проведение углубленного медицинского обследования (УМО) для получения полной и всесторонней	сентябрь  декабрь 1 раз в год	

	информации об оценке состояния здоровья и показателей физической работоспособности спортсменов	2 раза в год	
Этапы ССМ и ВСМ	Проведение профилактических бесед на тему: - административное и уголовное законодательство Российской Федерации о применении допинговых средств и запрещенных методов; - прохождение онлайн-курса и получение сертификата «Антидопинг» по допуску к соревнованиям; - ежегодное информирование по краткому справочнику фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте;	сентябрь  декабрь 1 раз в год  регулярно	

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила бобслея, правила поведения на трассе и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на *учебно-тренировочном этапе* и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе соревнований. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, оформление протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельное ведение спортивного дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа *совершенствования спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского

звания судьи по спорту.

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

Работа по развитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства в течение года. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований на темы:

Обязанности и права участников. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке тренировочных групп и проведение занятий в этих группах.

Судейство соревнований по бобслею в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по боб-стартам. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе.

Организация и судейство областных соревнований по боб - стартам.

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

Спортсмен представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения учебно-тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Тренировочный 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 тренировочного контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

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

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления

подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к тренерскому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным, учитывая и переходный период.

Данные тренерского, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректировки при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающегося, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.
- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Большое внимание уделяется психологической подготовке спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

- определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
- психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена - «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.
- становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
- разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.
- разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.
- подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности на последующий период - как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной

деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов

### **Применение восстановительных средств**

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных тренировок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы. В составлении программы восстановительных мероприятий принимает участие тренер, врач спортивной медицины, массажист, врач- психолог (при наличии в учреждении). Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности Воронежского центра лечебной физкультуры и спортивной медицины «Реабилитация».

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

На учебно-тренировочном этапе (до 3-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем - с чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме.

Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На тренировочном этапе (свыше 3-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для учебно-тренировочных групп до 3- лет.

Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна, бассейн.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

### **Восстановительные мероприятия**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три

группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

#### Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и т.д. так и грамотное построение тренировки. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы они не были.

#### Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах, и особенно в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

#### Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро и бальнеопроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства, спортивные напитки, кислородные коктейли, иглоукалывание, баня, бассейн и др.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности является питание. Питание выполняет в организме спортсмена энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы.

Большое значение для спортсменов имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и хорошее усвоение. Для высококвалифицированных спортсменов в связи с большими физическими нагрузками и значительными затратами целесообразно 4-5 разовое питание.

В группах ССМ и ВСМ при достижении высоких спортивных результатов, сопровождающихся значительными нагрузками, в рацион питания должны включаться продукты повышенной биологической ценности (ППВЦ). Это комплекс пищевых веществ, который оказывает направленное влияние на метаболизм в организме спортсмена как во время выполнения физических нагрузок, так и в последующий период отдыха. Все ППВЦ по химическому составу и выраженной пищевой направленности делятся на три группы: белковые и сложные смеси, углеводно-минеральные напитки и витаминно-минеральные

комплексы.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления, уменьшает восстановительный эффект, так как организм спортсмена адаптируется к средствам локального воздействия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от качества восстановительных процессов в организме спортсмена.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Нормативными характеристиками и основными показателями выполнения программных требований этапов спортивной подготовки являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- выступление обучающихся на соревнованиях различного уровня;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

**На этапе начальной подготовки на:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки (для обучающихся по спортивной дисциплине «скелетон»);

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года подготовки для спортивной дисциплины «скелетон»;

укрепление здоровья;

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бобслей»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бобслей»;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

**На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

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

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бобслей»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

### **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 «бобслей»;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение, 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 и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

## **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

В тренировочном процессе многолетней подготовки спортсменов важная роль отводится системе контроля и зачетным требованиям.

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

**Цель контроля** – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Задача спортивного контроля** – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

**Оценка результатов освоения** дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по бобслею сопровождается аттестацией обучающихся на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов или вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Результатами освоения Программы** является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

*в области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике; федеральные государственные требования; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях бобслеем.

**в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта бобслей;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

**в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по бобслею.
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В процессе многолетней тренировки бобслеистов тренеру-преподавателю необходимо учитывать закономерности физического развития спортсменов- бобслеистов: их силы, выносливости, быстроты, координации, функциональных возможностей различных систем организма и влияние физических качеств и телосложения спортсменов-бобслеистов на результативность.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость - способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость- это способность сохранять активную деятельность при

раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

#### *Выносливость.*

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости - упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание, и ациклического характера - игры.

#### *Гибкость.*

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

#### *Координационные способности.*

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под *двигательно-координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Особое внимание в области избранного вида спорта «бобслей» уделяется функциональной, психологической подготовленности спортсменов, их морфологическим особенностям, возрасту и спортивному стажу в период спортивных наивысших достижений. На этом уровне к спортсменам предъявляются следующие общие требования:

- умение спортсмена быстро приспосабливаться к трассам, имеющим различную геометрию, вид и качество ледового покрытия;
- быстрота мышления в экстремальных ситуациях, возникающих на трассах;
- соответствие модельным антропометрическим данным: для пилотов - рост 175-185 см, вес 80-95 кг; для разгоняющих - рост 180-190 см, вес 85-100 кг.

Для оценки уровня освоения Программы тренером-преподавателем в течение года проводятся контрольные тесты не реже 1 раза в квартал.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки

динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на учебно-тренировочном и последующих этапах.

5. Итоговая оценка освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой учреждением 1 раз в год, на основе комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации, успешная сдача которой, дает право перейти на следующий этап подготовки.

Промежуточная аттестация обязательна для всех обучающихся. Отсутствие без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

На следующий этап подготовки переходят спортсмены, успешно сдавшие промежуточную аттестацию по избранному виду специализации.

### 3.3. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по этапам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам подготовки приведены в Таблицах № 10,11,12,13 Приложения № 6,7,8,9 к ФССП по виду спорта «бобслей», утвержденному приказом Минспорта России от «24» ноября 2025 № 1025.

Таблица № 10  
Приложение № 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«бобслей», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2025 г. № 1025

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			360	320
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			3,0	-
3.2.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 40 кг	с	не более	
			10,0	-
3.3.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 30 кг	с	не более	
			-	10,8

Таблица № 11  
Приложение № 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«бобслей», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2025 г. № 1025

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

№ 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	10,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	2
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			8,0	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
1.7.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	500
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5,0
2.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,9	4,0
2.3.	Бег на 50 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,0
2.4.	Приседание со штангой (не менее 70% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			2	–
2.5.	Приседание со штангой (не менее 35% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			–	2
2.6.	Жим штанги лежа весом 50 кг	количество раз	не менее	
			2	–
2.7.	Жим штанги лежа весом 25 кг	количество раз	не менее	
			–	2
2.8.	Взятие на грудь штанги весом 40 кг	количество раз	не менее	
			2	–
2.9.	Взятие на грудь штанги весом 30 кг	количество раз	не менее	
			–	2
2.10.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 50 кг	с	не более	
			8,5	–
2.11.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 40 кг	с	не более	
			–	9,0
2.12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины скелетон				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			5,0	5,3
3.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,0	4,1
3.3.	Бег на 50 м с низкого старта	с	не более	
			8,0	8,3
3.4.	Приседание со штангой (не менее 70% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			2	–
3.5.	Приседание со штангой (не менее 35% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			–	2
3.6.	Жим штанги лежа весом 35 кг	количество раз	не менее	
			2	–
3.7.	Жим штанги лежа весом 20 кг	количество раз	не менее	
			–	2

3.8.	Взятие на грудь штанги весом 30 кг	количество раз	не менее	
			2	–
3.9.	Взятие на грудь штанги весом 20 кг	количество раз	не менее	
			–	2
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливаются		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
4.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 12  
Приложение № 8  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«бобслей», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2025 г. № 1025

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	190
1.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			710	660
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей</b>				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,0	4,2
2.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	3,7
2.3.	Бег на 50 м с высокого старта	см	не более	
			6,4	7,1

2.4.	Приседание со штангой (не менее 140% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			2	–
2.5.	Приседание со штангой (не менее 85% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			–	2
2.6.	Жим штанги лежа весом 100 кг	количество раз	не менее	
			2	–
2.7.	Жим штанги лежа весом 55 кг	количество раз	не менее	
			–	2
2.8.	Взятие на грудь штанги весом 80 кг	количество раз	не менее	
			2	–
2.9.	Взятие на грудь штанги весом 50 кг	количество раз	не менее	
			–	2
2.10.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 100 кг	с	не более	
			5,5	6,2
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины скелетон				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не менее	
			3,9	4,1
3.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,3	3,5
3.3.	Бег на 50 м с низкого старта	с	не более	
			6,3	7,0
3.4.	Приседание со штангой (140% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			2	–
3.5.	Приседание со штангой (не менее 85% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			–	2
3.6.	Жим штанги лежа весом 80 кг	количество раз	не менее	
			2	–
3.7.	Жим штанги лежа весом 50 кг	количество раз	не менее	
			–	2
3.8.	Взятие на грудь штанги весом 80 кг	количество раз	не менее	
			2	–
3.9.	Взятие на грудь штанги весом 50 кг	количество раз	не менее	
			–	2
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 13  
 Приложение № 9  
 к федеральному стандарту  
 спортивной подготовки по виду спорта  
 «бобслей», утвержденному приказом  
 Минспорта России  
 от «24» ноября 2025 г. № 1025

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	8,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			290	240
1.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			870	760
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей</b>				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			3,7	4,0
2.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,5
2.3.	Бег на 50 м с высокого старта	с	не более	
			6,1	7,0
2.4.	Приседание со штангой (не менее 160% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Приседание со штангой (не менее 100% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	2
2.6.	Жим штанги лежа весом 115 кг	количество раз	не менее	
			2	-
2.7.	Жим штанги лежа весом 70 кг	количество раз	не менее	
			-	2
2.8.	Взятие на грудь штанги весом 110 кг	количество раз	не менее	
			2	-
2.9.	Взятие на грудь штанги весом 70 кг	количество раз	не менее	
			-	2
2.10.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 100 кг	с	не более	
			5,2	6,0
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплины скелетон</b>				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	

			3,7	4,1
3.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,1	3,4
3.3.	Бег на 50 м с низкого старта	с	не более	
			5,9	6,9
3.4.	Приседание со штангой (не менее 150% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			2	–
3.5.	Приседание со штангой (не менее 100% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			–	2
3.6.	Жим штанги лежа весом 100 кг	количество раз	не менее	
			2	–
3.7.	Жим штанги лежа весом 55 кг	количество раз	не менее	
			–	2
3.8.	Взятие на грудь штанги весом 90 кг	количество раз	не менее	
			2	–
3.9.	Взятие на грудь штанги весом 60 кг	количество раз	не менее	
			–	2
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### 4. Рабочая программа по виду спорта

##### 4.1. Программный материал для теоретических занятий

Теоретические занятия рекомендуется проводить в виде бесед, лекций, сопровождая их показом тематических кино- и видеофильмов об участии ведущих спортсменов этого вида спорта, а также самих обучающихся. В старших возрастных группах теоретический материал изучается более углубленно, путем личного ознакомления спортсменов с соответствующей литературой.

##### 4.2. Программный материал для теоретических и практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

###### Этап начальной подготовки 1 года обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- начальное изучение основных элементов техники на участке разгона бобслейных саней;
- воспитание базовых физических качеств.

Эффективность спортивной тренировки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой разгона бобслейных саней, скелетона и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы общеподготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие базовых физических качеств.

###### *Теоретическая подготовка*

*История развития бобслея и скелетона в мире и России.*

*Техника безопасности на занятиях бобслеем и скелетоном.*

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

*Спорт и здоровье.*

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

#### *Практическая подготовка*

##### *Общая физическая подготовка.*

На данном этапе спортивной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке. В большом объеме должны применяться общеподготовительные упражнения, воспитывающие базовые физические качества спортсменов.

Особое внимание надо уделить развитию вестибулярного аппарата. В большом объеме применяются акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, запрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

##### *Специальная физическая подготовка.*

Контроль за специальной физической подготовленностью включает измерение параметров скоростно-силовых качеств, которые наиболее сильно проявляются на участке разгона бобслейных саней по трассе. Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой, обучение технике высокого старта (для бобслеистов) и стартового разгона;

##### *Технико-тактическая подготовка.*

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет начальное изучение элементов старта и стартового разгона (обучение подсеванию, отталкиванию, обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору). Обучение технике бега по скользящей поверхности (льду).

### **Этап начальной подготовки (свыше одного года)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники на участке разгона бобслейных саней,
- воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств; должно быть, увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Эффективность спортивной тренировки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой разгона бобслейных саней, скелетона и физической подготовки обучающихся.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной подготовки должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

#### *Теоретическая подготовка*

##### *Бобслей в мире, Российской Федерации, Воронежской области.*

Бобслей в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по бобслею. Результаты выступлений российских бобслеистов, на международной арене. Всероссийские, региональные, областные соревнования. История спортивной школы, достижения и традиции.

##### *Спорт и здоровье.*

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды бобслеиста. Самоконтроль.

##### *Основы техники старта, разгона боба.*

Обучение технике разгона бобслейного тренажера по легкоатлетической дорожке. Значение

рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Обучение техники бега под гору.

#### *Правила соревнований по бобслею.*

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

#### *Практическая подготовка*

##### *Общая физическая подготовка.*

В группах начальной подготовки свыше одного года основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, утяжеленные манжеты, гири и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Особое внимание надо уделить развитию координационных качеств. В большом объеме применяются акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, запрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

##### *Специальная физическая подготовка.*

Контроль за специальной физической подготовленностью включает измерение параметров скоростно-силовых качеств, которые наиболее сильно проявляются на участке разгона бобслейных саней по трассе. Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой, обучение технике высокого старта (для бобслеистов) и стартового разгона;

##### *Технико-тактическая подготовка.*

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов старта и стартового разгона (обучение подсеванию, отталкиванию, обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору). Обучение технике бега по скользящей поверхности (льду).

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3 лет**

Задачи и преимущественная направленность тренировки (начальная спортивная специализация):

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники на участке разгона бобслейных саней,
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Эффективность спортивной тренировки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой разгона бобслейных саней, скелетона и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

##### *Теоретическая подготовка*

##### *Бобслей в мире, Российской Федерации, в Воронежской области.*

Бобслей в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по бобслею, Результаты выступлений российских бобслеистов на международной арене. Всероссийские, региональные,

областные соревнования. История спортивной школы, достижения и традиции.

#### *Спорт и здоровье.*

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды бобслеиста. Самоконтроль.

#### *Инвентарь.*

Выбор полозьев, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение бобслеиста, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Обработка полозьев с помощью наждачной бумаги, нумерация наждачной бумаги (шкурки).

#### *Основы техники старта, разгона боба.*

Обучение техники разгона бобслейного тренажера по легкоатлетической дорожке. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Обучение техники бега под гору.

#### *Правила соревнований по бобслею.*

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

#### *Практическая подготовка*

##### *Общая физическая подготовка.*

В первые 2 года занятий в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, утяжеленные манжеты, гири и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Особое внимание надо уделить развитию вестибулярного аппарата. В большом объеме применяются акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, запрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

##### *Специальная физическая подготовка.*

Контроль за специальной физической подготовленностью включает измерение параметров скоростно-силовых качеств, которые наиболее сильно проявляются на участке разгона бобслейных саней по трассе. Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой, обучение технике высокого старта (для бобслеистов) и стартового разгона;

##### *Технико-тактическая подготовка.*

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов старта и стартового разгона (обучение подсеванию, отталкиванию, обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору). Обучение технике бега по скользящей поверхности (льду).

##### *Психологическая подготовка.*

На этапах предварительной подготовки и спортивной начальной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

## Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники разгона бобслейных саней на стартовом участке;
- отработка техники посадки членов экипажа в бобслейные сани;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

В бобслее доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию силы, координации и скоростно-силовых качеств.

На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные качества, возникающие в процессе спуска на трассе.

### *Теоретическая подготовка*

#### *Перспективы подготовки юных бобслеистов в учебно-тренировочных группах.*

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства, бобслеистов учебно-тренировочной группы.

*Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.*

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность бобслеиста. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями разной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомление и перенапряжение организма.

#### *Основы техники стартового разгона.*

Особенности синхронности бега членов экипажа. Углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам. Индивидуальный анализ техники бобслеистов учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

#### *Основы методики тренировки бобслеистов.*

Основные средства и методы физической подготовки спортсменов. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного учебно-тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

#### *Практическая подготовка*

##### *Общая физическая подготовка.*

ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Для решения этих задач применяются разнообразные упражнения из указанных ранее.

##### *Специальная физическая подготовка.*

СФП бобслеистов должна состоять из упражнений схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательные системы, по психологическим напряжениям и т.п.

В отличие от ОФП, где в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, в СФП - строго направленные.

Средства и методы обучения: спринтерский бег (на контролируемых скоростях), прыжковые и беговые упражнения в обычных и в облегченных условиях. Стартовые упражнения - старт с падения; старт с опорой на одну руку. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 м; упражнения с отягощениями и на тренажерах. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 40-30 градусов; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5-2,5 кг) на голених, бег с отягощениями на поясе 2-5 кг; бег по наклонной дорожке 40-30 градусов, бег с использованием искусственной тяги 8-9 кг и т.д.). Упражнения типа «спрыгивание выпрыгивание»; прыжки в длину с места упражнения с ядром - броски вперед и через голову и т.д.

#### *Техническо-тактическая подготовка.*

Техническая подготовка - часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида и совершенствование в ней. Овладение техникой - обязательное условие на пути к повышению спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий бобслеистов на участке разгона.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения приседания, эффективного отталкивания, активной постановке стопы на скользящую поверхность, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств уровнем функционального состояния организма спортсмена. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.

#### *Психологическая подготовка.*

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности, в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска - при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством ледяной трассы.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

#### *Особенности отбора спортсменов в бобслее.*

Практика подготовки бобслеистов показывает, что большие физические и особенно психические нагрузки не позволяют привлекать в бобслей детей и подростков. Раньше Медицинская комиссия при Международной федерации бобслея и скелетона (ISBF) рекомендовала для занятий бобслеем привлекать спортсменов не моложе 18 лет, а Международный регламент устанавливает возраст юниоров до 26 лет, что является весьма необычным для многих видов спорта. Поэтому в бобслее, как правило, приходят спортсмены из других видов спорта (разгоняющие преимущественно из легкой атлетики) в возрасте от 18 до 25 лет и имеющие спортивную квалификацию от 2-го разряда до мастера спорта

международного класса.

В большинстве видов спорта возраст начала занятий активным спортом (специализация) для мужчин составляет 13-14 лет. За это время у спортсменов, занимающихся определенным видом спорта, происходит адаптация отдельных мышечных групп к специфическим нагрузкам. В то же время развитие ряда мышечных групп, необходимых для соревновательной деятельности в бобслее, является недостаточным. С точки зрения бобслея наиболее хорошо развита мышечная система у легкоатлетов-десятиборцев, метателей ядра и копья. Для спортсменов из других видов спорта требуются дополнительные физические упражнения, укрепляющие наиболее слабые группы мышц.

Так, например, спортсмены, специализирующиеся в барьерном беге, имеют относительно слабое развитие мышц спины. Недооценка этого качества может сильно сказаться на состоянии позвоночника спортсмена при спусках по бобслейной трассе.

Таким образом, для каждого спортсмена, приходящего в бобслей, необходима индивидуальная дополнительная программа по специальной физической подготовке, направленная на укрепление и развитие слабого звена в нервно-мышечном аппарате.

#### *Работа с бобслейной техникой.*

Спуску с бобслейных трасс предшествует большая работа с бобслейными санями. В процессе подготовки спортсмены многократно выполняют такие работы, как погрузка на автомашины и выгрузка саней, перенос саней к стартовой площадке и от финиша трассы, перекантовка саней для подготовки полозьев и другие работы. Учитывая, что масса бобслейных саней двоек достигает 200 кг (по 100 кг на каждого спортсмена), такие работы требуют от спортсменов больших мышечных усилий всех мышечных групп тела.

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

Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапах ССМ и ВСМ:

- совершенствование скоростных возможностей, скоростно-силовой подготовленности;
- оптимальное развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- приобретение соревновательного опыта;
- совершенствование соревновательной деятельности;
- выполнение норматива кандидата в мастера спорта для групп ССМ;
- выполнение нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса для групп ВСМ
- дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки;
- определение средств и методов тренировки для подведения спортсмена к пику формы в период основных соревнований сезона.

Содержание физической подготовки бобслеистов высокого класса определяется:

- двигательной деятельностью спортсменов на участке разгона бобслейных саней;
- влиянием различных факторов на организм спортсменов в период спуска по трассе;
- особенности подготовки бобслейной техники и скелетона;
- особенности отбора спортсменов в бобслее.

В отличие от скелетона бобслей относится к групповым видам спорта. На соревнованиях спортсмены выступают только в составе экипажей (двоек и четверок). Поэтому приходится иметь в виду две стороны подготовки: индивидуальную и групповую.

Участок спуска начинается с линии, на которой все члены экипажа находятся в бобслейных санях, и заканчивается линией финиша трассы. На этом участке двигательная деятельность спортсменов подчиняется в основном действиям пилота и характеризуется статическим напряжением всех мышц тела и высоким возбуждением центральной нервной системы. На участке спуска наиболее сильно подвергается воздействию нервная система пилота, который управляет бобслейными санями на трассе.

На отдельных виражах трассы спортсмены испытывают радикальные перегрузки,

вызванные центробежным ускорением, величина которого может достигать в течение трех секунд четырехкратного ускорения земного притяжения. Центробежные силы, возникающие на виражах, сковывают движение спортсменов, затрудняют дыхание, ухудшают зрение и нарушают координацию движений. На отдельных участках трассы, особенно естественных, при низком качестве заливки трассы возникают сильные вибрации, затрудняющие управление санями. Определенное воздействие на нервную систему пилота оказывает ограниченность пространства и вынужденная поза при управлении бобслейными санями.

Возникающие на виражах центробежные силы действуют в направлении голова-таз спортсмена и вызывают сильные нагрузки на поясничный столб и отлив крови от головного мозга. При массе спортсмена 80-90 кг центробежные силы достигают величины порядка 300 кг. Для выдерживания таких нагрузок у бобслеистов должны быть хорошо развиты мышцы спины (особенно глубокие мышцы). Некоторое препятствие отливу крови от головы создает применение при спусках поясов (типа тяжелоатлетических), однако более эффективной считать хорошее физическое развитие мышц живота.

Таким образом, участок спуска предъявляет особые требования к физической подготовке бобслеистов, а также в направлении развития мышечной системы туловища спортсмена.

#### **Примерная схематическая модель тренировочного процесса на годичный цикл:**

Продолжительность тренировочных нагрузок в бобслее определяется их спецификой.

В годовом цикле подготовки, который начинается в мае и заканчивается в апреле следующего года, период с ноября по март отводится на самый главный и ответственный этап подготовки спортсменов на бобслейных трассах и участие в соревнованиях. Таким образом, для физической, технической и стартовой подготовки отводится период продолжительностью в шесть месяцев (с мая по октябрь). В этих условиях применяемые методы и средства физической подготовки спортсменов должны обеспечить сохранение их тренирующего потенциала в течение длительного периода ледовой подготовки.

Структурной основной единицей системы подготовки спортсменов является годовой макроцикл. Такая структура позволяет четко планировать основные параметры соревновательной и тренировочной деятельности, количество тренировочных мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется школой, на основе Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также календарного плана физкультурных мероприятий.

#### *Основные параметры микроцикла подготовки.*

Каждый макроцикл содержит три периода: подготовительный (май-октябрь), соревновательный (ноябрь-март) и переходный (апрель-май).

Циклы подготовки формируются из мезоциклов, включающих в себя тренировочные, соревновательные и восстановительные мероприятия. Длительность мезоциклов - от 10 до 20 дней.

#### *Основные параметры подготовительного периода.*

Подготовительный период длится шесть месяцев и состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного.

Общеподготовительный этап преследует цель повышения общего уровня функциональных возможностей организма спортсменов и разностороннее развитие их физических способностей. Включает в себя период с мая по июль.

Специально-подготовительный этап преследует цель развития и повышения специальной физической, технической и стартовой подготовленности спортсменов, а также подготовки бобслейной техники к соревновательному периоду. Включает в себя период с июля по октябрь.

#### *Основные параметры соревновательного периода.*

Одним из важнейших факторов эффективной подготовки бобслеистов высшей квалификации является оптимальная система соревнований.

Соревновательный период длится пять месяцев и состоит из двух этапов: непосредственной подготовки к главным соревнованиям и основных соревнований.

Этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям предполагает развитие и повышение всех основных сторон подготовленности спортсменов (физических, технических,

психофизиологических) в условиях прохождения трасс различной сложности, протяженности и в различных погодных условиях. Включает в себя период с ноября по декабрь и предусматривает подготовку спортсменов на различных трассах и участие в неосновных соревнованиях.

Этап основных соревнований преследует цель выявить все основные стороны подготовленности спортсменов в условиях спортивных состязаний и накопить опыт участия в чемпионатах Европы и мира. Включает в себя период с января по март месяц.

*Основные параметры переходного периода.*

Переходный период преследует цель активного отдыха и восстановления спортсменов и включает в себя период с апреля по май месяц. Состоит из двух этапов: лечебно-оздоровительного и восстановительно-подготовительного.

*Средства подготовки.*

Система подготовки спортсменов включает в себя разнообразные средства подготовки спортсменов, основу которых составляют физические упражнения, с управленческой деятельностью.

Соревновательные упражнения составляют главную часть средств подготовки в бобслее, так, как с их помощью формируются физические, технические, тактические и психологические качества бобслеистов.

Соревновательные упражнения являются основным средством технической подготовленности спортсменов, так как в настоящее время невозможно воспроизвести с помощью других средств условия, воздействующие на спортсменов при прохождении бобслейной трассы.

Эти трудности усугубляются тем, что каждая бобслейная трасса имеет свои специфические особенности (перепад высот, конфигурация виражей, ледяное покрытие и т. д.). Поэтому в системе подготовке предусмотрены различные по своей сложности упражнения.

Подготовительные упражнения являются средством специальной подготовки спортсменов, и включает в себя элементы отдельных участков бобслейной трассы. В состав подготовительных упражнений входят:

- спуски с укороченных участков бобслейных трасс;
- спуски на роликовых санях по санным и бобслейным трассам или специальным асфальтовым дорожкам;
- разгон бобслейных саней на стартовых ледовых эстакадах и специальных бобслейных тренажерах по легкоатлетическим или асфальтовым дорожкам.

Специальные технические упражнения являются средством подготовки спортсменов по управлению техническими средствами и координации движений. Эти упражнения включают в себя элементы техники, схожие по своей структуре с элементами техники прохождения бобслейной трассы. В состав специальных технических упражнений входят: упражнения на гоночных автомобилях, мотоциклах, на скоростных катерах и на водных лыжах.

Специальные физические упражнения являются средством поддержания и развития скоростно-силовых качеств спортсменов и включают в себя: бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, силовые упражнения со штангой, упражнения на силовых тренажерах и другие.

Общеподготовительные физические упражнения являются средством повышения общего уровня работоспособности, а также средством активного отдыха и противодействия монотонности специальных тренировок. В группу этих упражнений входят: кроссовый бег, плавание, спортивные игры, ритмичные упражнения и другие.

В качестве модельных характеристик специальной физической и технической подготовленности спортсменов используются параметры скоростных, силовых спортивно-педагогических тестов и параметры разгона бобслейного тренажера по легкоатлетической дорожке.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «бобслей»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида

спорта «бобслей», содержащим в своем наименовании слова «экипаж» и «бобстарт» и «монобоб» (далее – бобслей), «скелетон» и «скелетонстарт» (далее – скелетон), основаны на особенностях вида спорта «бобслей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бобслей», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бобслей», 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.

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 «бобслей».

#### *Общие требования безопасности*

Участники соревнований обязаны знать правила соревнований и неукоснительно выполнять их, быть подготовленными к участию в данных соревнованиях с учетом трудности и сложности трассы, пользоваться инвентарем, соответствующим требованиям безопасности, а также по первому требованию представителя судейской коллегии являться на допинг-контроль.

В целях безопасности спортсмен обязан иметь защитный шлем во время тренировочных и соревновательных заездов. Для облегчения разгона боба спортсменам разрешается использовать специальную обувь на шипах.

Соревнования по бобслею проводятся на трассах, которые имеют все размеры и параметры, предусмотренные правилами IBSF, в частности, длина трассы от старта до финиша должна составлять 1200-1650 м, при этом 1200 метров должны иметь уклон вниз. Трасса должна быть спроектирована таким образом, чтобы после первых 250 метров можно было набирать скорость от 80 до 100 км/ч.

В соревнованиях по бобслею могут принимать участие спортсмены на бобах, изготовленных в строгом соответствии с регламентом FIBT. Двухместные бобслейные сани с экипажем и экипировкой не должны превышать 390 кг для мужчин и 340 кг для женщин. Четырехместные бобслейные сани с экипажем и экипировкой не должны превышать 630 кг. Двухместные бобслейные сани без экипажа должны весить не менее 170 кг. Четырехместные бобслейные сани без экипажа должны весить не менее 210 кг.

Перед соревнованием производится замер температуры полозьев. Отклонение температуры полозьев бобов от температуры контрольного полоза не должно превышать 4°C, в противном случае экипаж дисквалифицируется.

## **6. Условия реализации Программы**

6.1. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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).

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

6.4. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации:

наличие беговой дорожки;

наличие стартовой эстакады или дорожки для стартового разгона;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного 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)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей ДОПСП, по согласованию с учредителем (Приложение № 10 к ФССП по виду спорта «бобслей» Таблица № 1 и 2).

Приложение № 10  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«бобслей», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2025 г. № 1025

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на организацию	12
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
3.	Гантели переменного веса (от 5 до 20 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
7.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
8.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	6
9.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
10.	Стартовые колодки	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
11.	Стойки для приседания со штангой	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
12.	Тумбы для запрыгивания (от 0,2 м до 1 м)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
13.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков до 200 кг	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
14.	Эспандер резиновый для фитнеса	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	6
15.	Помост тяжелоатлетический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
Для спортивной дисциплины бобслей				
16.	Тренажер-боб (тележка для эстакады) для пилотов и разгоняющих (с возможностью набора весов до 120 кг)	штук	на организацию	1
17.	Тренажер «тачка» (с возможностью набора весов от 30 кг до 120 кг)	штук	на организацию	1
Для спортивной дисциплины скелетон				
18.	Тренажер-скелетон для стартового разгона	штук	на организацию	1

## Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			Этап высшего спортивного мастерства
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество			
1	Автомобиль (микроавтобус) для перевозки техники	штук	на организацию	-	-	1	1
2	Верстак-стол переносной для работы с коньками	штук	на организацию	-	2	2	2
3	Изоленга (скотч)	штук	на организацию	-	12	10	8
4	Самоклеющаяся лента на кожаной основе	штук	на организацию	-	6	6	6
5	Набор слесарных инструментов для работы с техникой	комплект	на организацию	-	2	2	2
6	Станок наждачный с набором наждачных камней (дисков)	штук	на организацию	-	1	1	1
7	Станок полировочный	штук	на организацию	-	-	-	1
8	Термофил для измерения температуры (воздух, лед, коньки)	штук	на организацию	-	2	2	2
9	Тиски	штук	на организацию	-	4	4	4
10	Шуруповерт (аккумуляторный)	штук	на организацию	-	1	1	1
11	Полировочная машинка	штук	на организацию	-	1	1	1
12	Электродрель	штук	на организацию	-	1	1	1
13	Проверочный стол	штук	на организацию	-	-	-	1
				Для спортивной дисциплины бобслей			
14	Сани бобслейные (монобоб) женский экипаж	штук	на организацию	-	1	1	1

15	Сани бобслейные (монобоб) мужской экипаж	штук	на организацию	-	1	1	-
16	Сани бобслейные (двойка) мужской экипаж	штук	на организацию	-	1	1	1
17	Сани бобслейные (двойка) женский экипаж	штук	на организацию	-	1	1	1
18	Сани бобслейные (четверка)	штук	на организацию	-	1	1	1
19	Лыжи транспортноровочные (монобоб)	комплект	на организацию	-	2	2	1
20	Лыжи транспортноровочные (двойка)	комплект	на организацию	-	2	2	2
21	Лыжи транспортноровочные (четверка)	комплект	на организацию	-	1	1	1
22	Коньки для бобслейных саней (монобоб)	комплект	на организацию	-	2	2	1
23	Коньки для бобслейных саней (двойка)	комплект	на организацию	-	2	2	2
24	Коньки для бобслейных саней (четверка)	комплект	на организацию	-	1	1	1
25	Утяжелители (грузы) для саней (бобслей)	комплект	на организацию	-	4	4	4
Для спортивной дисциплины скелетон							
26	Скелетон	штук	на организацию	6	6	2	1
27	Коньки для скелетона	комплект	на организацию	6	6	4	2

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 14 Приложение № 11 к ФССП);

Таблица № 14

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование									
				Этап начальной подготовки		Этапы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства			
				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.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	3	1
4.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Шиповки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1
6.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины бобслей													
7.	Комбинезон гоночный, для бобслея	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	1

8.	Комбинезон для тренировочный для бобслея	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	2	1
9.	Обувь для бобслея	пар	на обучающегося	-	1	1	2	1	1	3	1
10.	Шлем для бобслея	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины скелетон											
11.	Комбинезон гоночный для скелетона	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	2	1
12.	Комбинезон тренировочный для скелетона	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	2	1
13.	Обувь для скелетона	пар	на обучающегося	-	1	1	2	1	1	3	1
14.	Шлем для скелетона	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.5.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.

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.

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.

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. Перечень информационного обеспечения

1. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бобслей». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2025 г. № 1025.
2. Верхошанский Ю.В. Организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
3. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов» - М.: ФиС, 1988.
4. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте» - М.: ФиС, 1977.
5. Покровский А.А. «Рекомендации по питанию спортсменов» - М., ФиС, 1995
6. Комплексный контроль за подготовкой бобслеистов в годичном цикле. Методические рекомендации. - М., 1988 г.
7. Лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989 г.
8. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов Киев: Здоровья 1986 г.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: АСТ Апрель, 2004 г.
10. Подготовка сборной команды СССР по бобслею к XVI зимним Олимпийским играм.
10. Методические рекомендации- М., 1989 г.
11. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия - М.,1985 г.
12. Физическая подготовка бобслеистов. Методические рекомендации. - М., 1985 г.
- 13.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта М.; Физкультура и спорт, 1980г.

### Перечень интернет ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
2. Министерство молодежной политики и спорта
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТ и СК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
4. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта (<http://vorobgori.mossport.ru>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
- Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
8. Международная федерация бобслея и скелетона (ISBF) (<http://www.bobsleigh.com/>)