



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУ ДО СНОР Альберта Демченко

А.А. Черенков

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

Возраст обучающихся: с 10 лет и старше

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки- 2 года;
- учебно-тренировочный тап (этап спортивной специализации)- 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства- не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается.

г. Дмитров, 2026

Оглавление

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки... 4	
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	5
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	6
2.3.3. Спортивные соревнования	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5. Календарный план воспитательной работы	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	21
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	21
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	23
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	31
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	31
4.2. Учебно-тематический план.....	47
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	52
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	53
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	53
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	56
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	57

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» (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 «санный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2025 г. № 1020 (зарегистрирован Минюстом России 14 января 2026 г., регистрационный № 84928), с учетом основных положений Федерального закона № 127-ФЗ от 23.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивной подготовке».

Саный спорт – зимний вид спорта, который представляет собой скоростной спуск на одноместных или двухместных санях по специальным трассам.

Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперед. Управление санями производится при помощи изменения положения тела.

Саный спорт требует специальной подготовленности спортсменов с целью преодоления физических нагрузок при скоростном спуске, как на специальном спортивном сооружении, так и на естественных природных склонах, с использованием специального спортивного инвентаря и снаряжения

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки;
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. этап совершенствования спортивного мастерства;
4. этап высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице №1.

В таблице №1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица № 1

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в учреждении

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «санный спорт» с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической нагрузке;
 - спортивных результатов;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «санный спорт».

- 2) возможен перевод обучающегося из других организаций
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице №1.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем программы указан в таблице № 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше двух лет		1-й	2-й	
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20	24	26
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1352

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные и смешанные виды учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических 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 день суммарная продолжительность занятия не должна составлять более восьми часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- 2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлены в таблице № 3.

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а так же в календарный план субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 4

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	4	5	7	8
Основные	-	-	3	3	3	3

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях знакомятся с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями. правилами вида спорта «санный спорт», положениями (регламентами) о спортивных

соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице № 5.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся. В учреждении спортивной сезон начинается с 01 января.
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											Этап высшего спортивного мастерства		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства							
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет									
		8	10	12	14	16	18	Недельная нагрузка в часах							
6		8	10	12	14	16	18	20	24	26					
2		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											4		
		3											4		
		Наполняемость групп (человек)													
		10-20											1-2		
		6-12											3-6		
1.	Общая физическая подготовка	138	152	158	188	220	234	263	238	275	278				
2.	Специальная физическая подготовка	62	95	120	144	168	212	236	292	370	406				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	14	16	20	28	63	80	85				
4.	Техническая подготовка	100	149	188	228	266	300	338	338	392	437				
5.	Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	8	14	16	20	24	28	30	63	80	85				
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	8	10	12	13	14	15	16				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	20	22	24	26	28	32	36	45				
	Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1352				

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице №6.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

		педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
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 навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включённых в перечни субстанций и или методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

В учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике

	антидопинговых правил»		
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в месяц	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Проводит тренер-преподаватель. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в месяц	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Проводит тренер-преподаватель. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в месяц	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Теоретическое Занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-неотъемлемая часть системы антидопингового образования

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской практике.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе санного спорта.

На начальном этапе подготовки инструкторская и судейская практики не предусмотрены.

На учебно-тренировочном этапе спортсмены могут быть привлечены к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого, предварительно, они должны изучить правила. Так же проводят беседы и лекции. Обучают ведению протоколов соревнований. Важно чтобы занимающиеся самостоятельно могли записать проделанную работу, вести дневник спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены должны уметь самостоятельно проводить разминку, знать упражнения и верно демонстрировать их. При занятиях с группой младшего возраста спортсмены должны помогать находить и исправлять ошибки. При заполнении дневника спортсмена необходимо самостоятельно составлять конспект занятий (разминку, основную часть и заключительную часть).

План инструкторской и судейской практики приведен указан в таблице № 8.

Таблица № 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии. Показом технических элементов, умение выявить ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта «санный спорт», уметь решать ситуационные вопросы
Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутри школьных и иных	

			спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта «санный спорт», умение решать сложные ситуационные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутри школьных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «санный спорт».

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Согласно приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н «О порядке организации медицинской помощи лицам, занимающимся физкультурой 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» обучающиеся спортивной школы ежегодно проходят углубленное медицинское обследование

(УМО).

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование Восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; положительный эмоциональный фон во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и

точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2 раза в месяц);
- лесные прогулки (2 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медик-биологических мероприятий и применение восстановительных средств указан в таблице № 9.

Таблица №9

План медицинских, медик-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Этап спортивно подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года
	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течении года

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

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «санный спорт»;

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающиеся отчисляются на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждения осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10,11,12,13,14,15,16,17,18.

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «санный спорт» 1 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			27	24
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
6.	Потягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
7.	Потягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			9	7

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «санный спорт» 2 год обучения

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

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «санный спорт» 1 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 50% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-

2.2.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (с весом не менее 40 % от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			9	-
2.4.	Метание набивного мяча или ядра весом 2 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	не устанавливается		

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «санный спорт» 2 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 50% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (с весом не менее 40 % от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
			не менее	

2.3.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	9	-
2.4.	Метание набивного мяча или ядра весом 2 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	-	9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «санный спорт» 3 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 50% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (с весом не менее 40 % от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			9	-
			не менее	

2.4.	Метание набивного мяча или ядра весом 2 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	-	9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «санный спорт» 4 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 50% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (с весом не менее 40 % от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			10	-
2.4.	Метание набивного мяча или ядра весом 2 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки 4 год обучения	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
------	---	---

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «санный спорт» 5 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 50% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (с весом не менее 40 % от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			10	-
2.4.	Метание набивного мяча или ядра весом 2 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки 5 год обучения	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Потягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 70% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (с весом не менее 60 % от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			11	-
2.4.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	10
2.5.	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг вперед двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			10	-
2.6.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг вперед двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед		не менее	
			-	9

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»

Таблица № 18

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (с весом не менее 90 % от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			13	-
2.4.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	11
2.5.	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг вперед двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			12	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные звание – «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки (НП)

Спортивный сезон саночников на этапе НП состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

ОФП в подготовительном периоде

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

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

Элементы акробатики – кувырки вперед, кувырки назад, в стороны, перевороты боком, стойка на руках у стены и с помощью партнера, мост из положения стоя опусканием назад на руки, на голову, затылочные прыжки, кувырки вперед и назад, сальто назад в группировке, прыжки с приземлением в горизонтальное положение на батуте.

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

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

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

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

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

Плавание – с различной интенсивностью, с дозированной задержкой дыхания.

СФП в подготовительном периоде

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

Имитация «пингвинов» (сопротивление создается с помощью резинового жгута).

Упражнения на рельсовой откатной эстакаде. Продвижение на роликовых санях на скорость с помощью «пингвинов».

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

Метание набивных мячей и ядер различного веса из положения стоя и сидя, двумя руками из-за головы вперед, двумя руками за голову, снизу вперед, снизу назад и т.д.

Упражнение в парах: метание на встречу друг другу с места приземления ядра партнера; выигрыш определяется по отклонению точки последнего приземления ядра от черты первого метания.

Удержание основного положения саночника поперек скамейки; то же с отягощениями (на голове и ногах).

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

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

Упражнения на силовых тренажерах с преимущественным применением скоростных движений.

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

Упражнения на батуте, лопинге.

Техническая подготовка в подготовительном периоде

Спуски на роликовых санях по санной трассе с постепенным повышением высоты и увеличением протяженности спусков; спуски с акцентированием внимания на отдельных элементах основного положения саночника (положение головы, положение ног, положение рук и т.д.); соревновательные спуски с оценкой различных сторон мастерства (правильности основного положения, управления, скорости и т.д.).

Изучение и совершенствование техники старта: совершенствование техники старта с акцентированием внимания на выполнении различных элементов техники старта (рывок, «пингвины», сохранение прямолинейной траектории разгона, вход в вираж и т.д.); совершенствование техники старта на площадках или тренировочных стартовых эстакадах с намораживанием льда или искусственным льдом.

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

ОФП в соревновательном периоде

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

Элементы акробатики – кувырки вперед, кувырки назад, в стороны, перевороты боком, стойка на руках у стены и с помощью партнера, мост из положения стоя опусканием назад на руки, на голову, затяжные прыжки, кувырки вперед и назад, сальто назад в группировке, прыжки с приземлением в горизонтальное положение на батуте.

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

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

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

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

Плавание – с низкой интенсивностью.

СФП в соревновательном периоде

Метание набивных мячей и ядер различного веса из положения стоя и сидя, двумя руками из-за головы вперед, двумя руками за голову, снизу вперед, снизу.

Упражнение в парах: метание навстречу друг другу с места приземления ядра партнера; выигрыш определяется по отклонению точки последнего приземления ядра от черты первого метания.

Удержание основного положения саночника поперек скамейки; то же с отягощениями (на голове и ногах).

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

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

Упражнения на силовых тренажерах с преимущественным применением скоростных движений.

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

Упражнения на батуте, лопинге.

Техническая подготовка в соревновательном периоде

Ледовая подготовка на трассе: пуски по искусственной трассе с постепенным увеличением числа проходимых виражей; спуски с акцентированием внимания на выполнении различных элементов техники (вход в вираж, выход из виража, прохождение прямых отрезков, прохождение спаренных виражей и т.д.).

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

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

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

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

Психологическая подготовка на этапе НП

В группах начальной подготовки основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям санным спортом, формирование установки за тренировочную и соревновательную деятельность.

На данном этапе главными методами психологической подготовки являются беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. К методам словесного воздействия относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

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

В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Под научно-методическим обеспечением (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию учебно-тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;
- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персоналов, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);
- материалы для повышения квалификации тренерско-преподавательского состава.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка

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

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

Упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы, ядра, преимущественно весом до 60 кг). Элементы акробатики – кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты боком, стойка на кистях, мост из положения стоя, различные комбинации элементов с многократным повторением; кувырки вперед и назад, сальто вперед и назад, сальто вперед согнувшись, сальто назад в группировке, прыжки с приземлением в горизонтальное положение, различные комбинации прыжков с многократным повторением на батуте.

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

Элементы легкой атлетики – бег, прыжки, метания ядра, прыжки с места и с разбега в длину и высоту, многоскоки, преодоление барьеров, эстафеты.

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

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

Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч. Плавание – с различной интенсивностью, с дозированной задержкой дыхания; ныряние на дистанции.

Специальная физическая подготовка

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

Имитация стартового рывка на тренажённом приспособлении «груз – блоки – трос» с отягощениями, равными сопротивлению в реальных условиях старта, с увеличенным отягощением, с уменьшенным отягощением.

Имитация «пингвинов» (сопротивление создаётся с помощью амортизаторов и грузов, закреплённых на руках).

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

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

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

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

Упражнения на статистическую выносливость – удержание основного положения саночника лёжа поперёк скамейки; то же с дополнительным отягощением (на голове и ногах), то же с партнёром, который прилагает усилия к разгибанию шеи соупражняющегося; то же, но партнёр прилагает усилия неожиданно.

Применение статических и динамических упражнений, направленных на развитие силы брюшного пресса.

Упражнения, направленные на умение концентрировать усилия по удержанию головы при резком увеличении нагрузки (ситуация, моделирующая условия входа в вираж). Для этого особенно полезны парные упражнения с попеременным разгибанием шеи партнёра (по сигналу и без сигнала).

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

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

Упражнения на силовых тренажёрах, преимущественно моделирующие структуру стартового рывка с придельными и около придельными отягощениями, с акцентом на скорость.

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

Тренировка на роликовых санях: совершенствование положения саночника при спусках условий спуска (за счёт профиля трассы, увеличения протяжённости и величины наклона); совершенствование техники управления санями при спусках с объездом расставленных фигур; совершенствование умения проходить трассу по заранее намеченной оптимальной траектории: совершенствование положения саночника в санях и техники управления при спусках по искусственной трассе; спуск на прямых участках дороги с асфальтовым покрытием, имеющих уклон с выездом на ровное место или контруклон (скорость спуска постепенно повышается за счёт величины уклона и протяжности спуска); спуск с поворотами вправо и влево, с объездом расставленных знаков, с постепенным увеличением скорости.

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

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

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

Психологическая подготовка

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация.

Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Инструкторская и судейская практика

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по санному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов. А также организации и проведение массовых соревнований по санному спорту.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с учащимися начиная с тренировочного этапа. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в санном спорте терминологией и строевыми упражнениями; приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. Занимающиеся должны научиться с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового плана-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятий и др.), регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований.

Соревновательная подготовка

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований, и мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами Федерации санного спорта России, МУ ДО СШОР Альберта Демченко.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Федерации санного спорта России (его регионального, местного отделения), спортивной школы.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены на основании заявки поданной организацией, в которой указывается соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования; уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по санному спорту и оформлена специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Структурной основной единицей системы подготовки спортсменов является годовой макроцикл. Такая структура позволяет четко планировать основные параметры соревновательной и тренировочной деятельности, количество учебно-тренировочных сборов, количество и направленность мезоциклов, мероприятия комплексного контроля и др.

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

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

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 повышении специальной физической, технической и стартовой подготовленности спортсменов, а также специальной технической подготовки к соревновательному периоду. Включает в себя период с июля по октябрь.

Основные параметры соревновательного периода является подготовка саночников высшей квалификации к оптимальным условиям 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 соревнованиях. Включает в себя период с января по март месяц.

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основными упражнениями в общей физической подготовке являются следующие:

- Беговые упражнения: бег с ускорением, бег на выносливость, кроссовый бег, стартовые рывки (на различные дистанции).
- Прыжковые упражнения: прыжки через барьеры, прыжки с места, тройной прыжок, прыжки с разбега (согнув ноги, прогнувшись), скоростное преодоление препятствий различной высоты.
- Метание: метание ядра, гранаты, камней.
- Силовые упражнения: жим штанги лежа, приседания со штангой, жим штанги стоя из-за головы, подъем штанги на бицепс, толчок штанги с груди вверх, становая тяга, тяга штанги к поясу в положении стоя в наклоне, подъем ног с отягощением, подъем туловища с отягощением.
- Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в сторону, ходьба на руках, сальто назад, вперед.
- Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, брусьях, коне, кольцах.
- Спортивные игры: волейбол, баскетбол, регби, футбол.

На этапе высшего спортивного мастерства общая физическая подготовка состоит из следующих упражнений:

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

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

Упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы, ядра – преимущественно весом до 60 кг).

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства к специальной физической подготовке относятся:

- старты на льду с различной интенсивностью, упражнения на тренажерах имитирующие;

- стартовый рывок, удержание основного положения саночника лежа на гимнастической скамье поперек на ягодичных мышцах, упражнение для мышц спины;

- подтягивание на перекладине в максимальном темпе;

- метание ядра двумя руками вперед, назад в положении сидя;

- отработка «пингвинов» на роликовых санях под углом с места различной интенсивностью;

- упражнения со штангой, близкие по структуре к элементам техники санного спорта;

- «сухая» имитация (отработка элементов техники сидя на санях);

- упражнения на память (прохождение различных трасс по времени с закрытыми глазами с полной имитацией техники);

- идеомоторная тренировка (мысленное прохождение различных трасс).

Имитация стартового рывка сидя на полу; то же сидя на санях. Спортсмен принимает положение сидя, в правую и левую руки берется амортизатор одинаковой длины, после чего выполняются одновременные рывки с проведением рук с переднего положения в крайнее заднее. (сопротивление создается с помощью амортизаторов).

Имитация стартового рывка на тренажерном приспособлении «груз - блок - трос» по схеме упражнения выполняется так же, как и имитация стартового рывка сидя на полу, только вместо амортизаторов применяются грузы различного веса.

Отягощения, равны сопротивлению в реальных условиях старта. Упражнение производится с увеличением отягощений, с уменьшением отягощений.

Имитация «пингвинов». Спортсмен, имитируя походку пингвинов, создает сопротивление с помощью амортизаторов и грузов, закрепленных на руках, тем самым, выполняет упражнение с нагрузкой на группы мышц рук, необходимые для стартового рывка.

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

Устанавливается рельсовая стартовая эстакада под определенным углом, на которой делаются рывки со стартовых ручек на санях, которые двигаются по рельсам, после каждого выполнения упражнения, сани возвращаются в исходное положение.

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

Устанавливается обычная эстакада под определенным углом, на которой делаются рывки вверх со стартовых ручек на роликовых санях. После каждого выполнения упражнения сани возвращаются в исходное положение.

Продвижение на роликовых санях с помощью «пингвинов» на скорость. Выбирается гладкая асфальтовая площадка длиной до 20 метров. Спортсмен по сигналу сидя на санях выполняет одновременные толчковые движения по бокам саней, выбрасывая руки вперед, производя жесткое зацепление с асфальтом и продвигает роликовые сани вперед, пока руки не достигнут крайнего заднего толчкового положения, после этого руки выносятся в исходное положение вперед и упражнение повторяется в циклической последовательности.

Эстафеты с продвижением на роликовых санях с помощью «пингвинов». То же самое по схеме выполнения упражнения, выполняемое несколькими спортсменами или командами. Первый спортсмен, стартовав по времени, достигает определенной черты, где передает эстафету другому спортсмену, который стартует сразу после касания финиширующего, следующий передает эстафету третьему спортсмену и т.д. Упражнение выполняется по времени: побеждает команда, показавшая лучшее время на всей дистанции. Дистанция может быть сто, двести, триста метров, разделенная на равные участки.

Челночное продвижение на роликовых санях с помощью «пингвинов». По схеме выполнения соответствует упражнениям «Продвижение на роликовых санях с помощью «пингвинов» на скорость» и «Эстафеты с продвижением на роликовых санях с помощью «пингвинов». Выполняется командами. Спортсмен, стартовав по времени и достигнув края площадки касанием, разрешает старт другому спортсмену, который продвигается в противоположном направлении этой же площадки. Выигрыш определяется суммированием времени двух спортсменов.

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

Упражнения в парах - метание навстречу друг - другу с места приземления ядра партнера (выигрыш определяется по отклонению точки последнего приземления ядра от черты первого метания).

Упражнения на статическую выносливость – удержание основного положения саночника. И.п.- лежа поперек скамейки спортсмен ложиться поперек гимнастической скамейки: ноги и туловище не должны провисать ниже горизонтальной поверхности скамьи. Упражнение выполняется на время. То же с дополнительным отягощением (на голове и ногах), то же с партнером, который прилагает усилия к разгибанию шеи соупражняющегося; то же, но партнер прилагает усилия неожиданно.

Упражнения на развитие мышц шеи. Спортсмен производит сгибания и круговые движения с сопротивлением партнера, со специальными шлемами-отягощениями разного веса; сгибание и разгибание шеи в положении моста на мате, в стойке на голове; забегания влево и вправо в положение моста.

Упражнения с различными отягощениями. Упражнения близкие по структуре к элементам техники санного спорта, которые выполняются на силовых тренажерах, а также с применением штанги, гирь, гантелей, преимущественно моделирующие структуру стартового рывка, с предельными и околопредельными; отягощениями, с акцентом на скорость.

Упражнения на скорость - с акцентом на разгибание стопы и сгибание туловища вперед, то же в парах с активной помощью партнера.

Специальная физическая подготовка на этапе подготовки высшего спортивного мастерства включает в себя:

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

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

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

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

Метание набивных мячей и ядер различного веса из положения стоя и сидя, двумя руками из- за головы вперед, двумя руками через голову назад, снизу - вперед, снизу – назад, метание двух ядер (гантелей) двумя руками назад, одной рукой сверху и снизу, жонглирование ядрами. Упражнения в парах – метание навстречу друг другу с места приземления ядра партнера (выигрыш определяется по отклонению точки последнего приземления ядра от черты первого метания).

Упражнения на статическую выносливость – удержание основного положения саночника лежа поперек скамейки; то же с дополнительным отягощением (на голове и ногах), то же с партнером, который прилагает усилия к разгибанию шеи соупражняющегося; то же, но партнер прилагает усилия неожиданно.

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

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

Упражнения на гибкость – с акцентом на разгибание стопы и сгибание туловища вперед, то же паром с активной помощью партнера.

Технико-тактическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства включает в себя:

- спуски на санях по наиболее сложным участкам, отрезками трассы (виражи, прямые связки), спуски по всей трассе с отработкой элементов техники,

- спуски по времени,

- спуски с индивидуальным заданием по траектории спуска и коррекции управляющих действий на основе анализа видеоинформации, срочной информации тренера-преподавателя;

- прохождение трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность;

- изучение элементов стартового рывка и техники прохождения виража по частям с учетом индивидуальных физических, психологических особенностей спортсмена;

- изучение технико-тактического опыта сильнейших спортсменов сборных команд России и ведущих зарубежных спортсменов, анализ и применение его в соревновательной деятельности.

Тактико-техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства включает в себя:

- ледовую подготовку на трассе: совершенствование различных элементов техники санного спорта, спуски по трассе с акцентированием внимания на прохождение различных участков трассы (виражи, прямые участки, сопряженные виражи и т. д.);

- совершенствование техники прохождения трассы в целом (спуски на время); совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность;

- совершенствование техники прохождения трассы с учетом коррекции, вносимых по данным срочной информации микрохронометража отрезков, видеоманитофонной записи; совершенствование вариантов техники прохождения трассы.

- изучение и совершенствование старта: совершенствование техники старта с акцентом на полное использование силовых возможностей; совершенствование техники старта в летних условиях на площадках с искусственным льдом; совершенствование техники входа в первый вираж на ледяных трассах;

совершенствование техники старта с применением средств срочной информации (микрохронометраж отрезков стартового разгона, видеомагнитофонная регистрация).

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

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование (особенно на этапах СС и ВСМ) механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

В систему психологической подготовки входят не только средства собственного воздействия на поведение и деятельность спортсмена, но и методы психодиагностики, включающие изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса спортсмена, контроль за его текущим состоянием, изучение социально-психологической структуры малой группы (команды).

Под психологической подготовкой подразумевается процесс трансформации потенциальных психологических возможностей спортсмена или команды в объективный результат соревнований.

Психологическая подготовка представляет собой или воздействие на спортсмена со стороны тренера-преподавателя, психолога, других специалистов (так называемая гетерорегуляция), или самостоятельные воздействия (ауторегуляция).

Основной задачей психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является формирование личности спортсмена, обладающего высокой психической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.

Выявление на основании тестирования свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать свойства, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.

На этапе высшего спортивного мастерства в полном объеме используются методы самоубеждения, самоприказов, самовнушения, идеомоторной и психорегулирующей тренировки, проводятся психогигиенические мероприятия, направленные на снятие необоснованных страхов за состояние здоровья в связи с развивающимся при интенсивных занятиях санним спортом специфического синдрома. Спортсменам разъясняется переходящий характер развивающейся

симптоматики и даются рекомендации по действенным мерам профилактики и купирования специфического синдрома.

В данный период спортивной подготовки еще больше возрастает значение тесной взаимосвязи психологической подготовки с идейно-воспитательной работой. Учитывая более зрелый возраст спортсменов, здесь значительное место и время отводятся мероприятиям, способствующим формированию мировоззрения, активной жизненной позиции, идеологическому и нравственному воспитанию, развитию мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Инструкторская и судейская практика

Работа по развитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах совершенствования спортивного мастерства и группах высшего спортивного мастерства согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Изучаются 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. Подготовка трассы. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах 1-2-го года обучения. Судейство соревнований по санному спорту в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по стартам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной секции по санному спорту, бобслею и скелетону в коллективе физкультуры. Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го года обучения и совершенствования спортивного мастерства 1-2-го года обучения. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города. Организация и судейство районных и городских соревнований.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице №19.

Таблица № 19

Учебно-тематический план

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

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение

	Основы техники вида спорта			рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных

	как функциональное и структурное ядро спорта			соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на базе МАУ ДО СШОР Дмитров МБМ: г. Дмитров, ул. Комсомольска, д. 33.

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

- площадка для отработки стартового разгона;
- тренажерный зал;
- спортивный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (Таблица №20)
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №21, 22);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 20

Обеспечение оборудованием, необходимым для прохождения спортивной
ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Балансировочная платформа	штук	на организацию	4
2.	Барьер легкоатлетический	штук	на организацию	10
3.	Весы для взвешивания саней	штук	на организацию	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	6
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	6
6.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	3
7.	Тренажер (лопинг качели)	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	2
8.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	6
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	6
10.	Перекладина гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	1
11.	Полозья для саней спортивных	комплект	на организацию	10
12.	Прибор для измерения температуры полозьев саней	комплект	на организацию	1
13.	Ролики к саням спортивным	комплект	на организацию	16
14.	Сани спортивные	штук	на организацию	10
15.	Сани спортивные детские	штук	на организацию	12
16.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на организацию	4
17.	Стартовые колодки	штук	на организацию	5
18.	Стенка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-	2

19.	Стойки для приседания со штангой	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	4
20.	Штанга тяжелоатлетическая с дисками	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	4
21.	Ядро легкоатлетическое (от 1,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	2

Таблица № 21

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на организацию	10
2.	Шлем защитный для санного спорта	штук	на организацию	12
3.	Маска для шлема ветрозащитная для санного спорта	штук	на организацию	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Ботинки для санного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
Комбинезон гоночный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Комбинезон тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Маска для шлема ветрозащитная для санного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Перчатки для санного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Шлем защитный для санного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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).

Тренеры-преподаватели участвуют в семинарах, вебинарах, регулярно проходят курсы повышения квалификации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Лях В. И., Зданевич А.А.: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М, изд. «росвещение», 2012 г.
2. Полиевский С., Кабачков В. А., Буров А.И.: Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. – М., изд. «Советский спорт», 2010 г.
3. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В.: Физическая культура и спорт в Российской Федерации. – М, изд. «Советский спорт», 2013 г.
4. Рубис В. Олимпийский и годичные циклы тренировок. Теория и практика -М, издат «Советский спорт», 2009 г.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты М., издат. «Советский спорт»., 2010 г
6. Кравцов А.М.: Современные подходы в подготовке саночников высокой квалификации. - М., изд. «Дивизион», 2011 г.
7. Специфика набора детей для начальной подготовки в санном виде спорта / И. С. Маслов, М. Д. Кудрявцев, С. А. Фомин, Т. В. Лепилина // Восток -Россия - Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: Материалы XXII международного симпозиума, Калининград, 11 марта 2021 года. -Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2021
8. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. - М. : Спорт, 2019.
9. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учеб. пособие высш. проф. образования по направлению подгот. 34500.68 и 49.04.03 – «Спорт» / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - М.: СПОРТ, 2016.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учеб. для высш. учеб. заведений физкульт. профиля / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - М. : Спорт, 2021

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (Москомспорт)

(<http://sport.mos.ru>)

3. Федерация санного спорта России (<http://rusluge.ru>)
4. Международная федерация санного спорта (<http://www.fil-luge.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)