



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА



ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

САННЫЙ СПОРТ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Георгобиани Гела Элгуджевич, Заслуженный тренер России.

Рецензент:

Кривецкий Илья Юльевич, кандидат педагогических наук, специалист Общероссийской общественной организации «Федерация санного спорта России», руководитель комплексной научной группы по санному спорту.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»	8
2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»	9
2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»	10
2.3. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «санный спорт»....	12
2.4. Календарный план воспитательной работы	13
2.5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.6. План инструкторской и судейской практики	15
2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
III. Система контроля.....	17
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»	17
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «санный спорт»	20
4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки.....	20
4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «санный спорт».....	22
4.1.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.....	23
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки	24
4.2.1. Этап начальной подготовки	24
4.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	33
4.2.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	43
4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	52
4.4. Примерные рекомендации для Организаций при заполнении раздела IV	53

4.5. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки	54
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	54
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»	55
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»	55
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»	56
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»	56
Приложения	58

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – ЕКСД);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.09.2018 № 794 «Об утверждении правил вида спорта «санный спорт» (далее – Правила вида спорта);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1017 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2023 № 827 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу в использовании Примерной программы при разработке дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» (далее – ДОПСП) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

ДОПСП по виду спорта «санный спорт» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивных дисциплин:

- одноместные сани,
- одноместные сани – спринт,
- двухместные сани,
- двухместные сани – спринт,
- эстафета,
- командные соревнования,
- натурбан – одноместные сани,
- натурбан – двухместные сани,
- натурбан – командные соревнования,
- стартовый рывок – 1,
- стартовый рывок – 2,

установленных Всероссийским реестром видов спорта и с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организациями ДОПСП является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» на всех этапах спортивной подготовки.

ДОПСП направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся, спортсмен, спортсмен-саночник) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях зачисления обучающихся в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»

ДОПСП регламентирует в соответствии с приложением № 1 ФССП сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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)	2-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- ✓ на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее соответственно – НП и УТЭ) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

- ✓ на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (далее соответственно – ССМ и ВСМ) – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»

Объем ДОПСП определяется Организацией в соответствии с установленными параметрами к каждому этапу спортивной подготовки в приложении № 2 к ФССП.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели

(в астрономических часах), и не должен превышать объема ДОПСП, представленного в таблице 2.

Таблица 2 – Объем ДОПСП

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ДОПСП с учетом положений ФССП и представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать:

- на НП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

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

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

2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»

1) Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2) Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).

УТМ формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

2.1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

2.1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ – 18 дней, на ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2.2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на НП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ 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 также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

3) Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на официальные спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований ФССП, приведенных также в таблице 3.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной 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		
Контрольные	4	6	6	6	6	6
Отборочные	-	-	4	5	7	8
Основные	-	-	4	5	7	8

Примечание: в таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «санный спорт».

Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности, но не ниже установленного ФССП.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «санный спорт»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «санный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем ДОПСП по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям. Организация самостоятельно распределяет время, отводимое на их освоение/участие по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план разрабатывается с учетом продолжительности этапов спортивной подготовки, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели, рекомендуемый образец представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

2.4. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках ДОПСП.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства спортивных соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся

педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта, презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Представленный образец календарного плана воспитательной работы в приложении № 2 к методическим рекомендациям носит ориентировочный характер.

Организация может изменить, сократить или дополнить календарный план воспитательной работы в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Представленный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в приложении № 3 к методическим рекомендациям является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя следующие документы и источники:

- статью 26 Федерального закона № 329;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>

2.6. План инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практики являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по Правилам вида спорта, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации.

Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта, по которым проводятся спортивные соревнования приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На НП в виде спорта «санный спорт» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Примерный образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (примерный) представлен в таблице 4.

Для прохождения обучения по ДОПСП допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для учебно-тренировочных занятий видом спорта «санный спорт».

Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования и самостоятельно может разработать иную форму планирования.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (примерный)

Этапы спортивной подготовки		Периодичность
НП (до года обучения)		
Плановая диспансеризация		1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства		
...		
НП (свыше года обучения)		
Плановая диспансеризация		1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства		
...		
УТЭ (до 3-х лет обучения)		
Плановая диспансеризация		1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия		
Восстановительные мероприятия		
...		
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)		
Плановая диспансеризация		1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия		
Восстановительные мероприятия		
...		
ССМ		
Плановая диспансеризация		1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия		
Восстановительные мероприятия		
...		
ВСМ		
Плановая диспансеризация		1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия		
Восстановительные мероприятия		
...		

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»

По итогам освоения ДОПСП применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения ДОПСП, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На НП:

- 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 УТЭ:

- 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ССМ.

На ССМ:

- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе

в межрегиональных спортивных соревнованиях;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на ВСМ.

На ВСМ:

– 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

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

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

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

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки составляются Организацией с учетом нормативов, представленных в приложениях № 6-9 к ФССП, и уровней спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, представленных в приложениях № 7-9 к ФССП.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки: проходит сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП), а также видов подготовки, не связанных с физическими нагрузками, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта «саньный спорт»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации может составляться индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки

Представленный программный материал по этапам спортивной подготовки представляет собой структуру учебно-тренировочного процесса и носит

рекомендательный характер. Программный материал по этапам спортивной подготовки помогает тренерам-преподавателям сосредоточиться на ключевых аспектах, которые необходимы для улучшения их профессиональной деятельности при разработке рабочей программы.

Структура годичного цикла

Годовой учебно-тренировочный цикл делится на: подготовительный, соревновательный и переходный периоды и представлен в таблице 5.

В зависимости от этапа обучения подготовительный период может разделяться на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы, соревновательный период на предсоревновательный этап и этап основных соревнований.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Таблица 5 – Периоды спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Сроки периодов (по временам года)
Подготовительный период	Общеподготовительный этап. Повышение уровня общей физической подготовленности, восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий. Объем средств ОФП превышает объем средств СФП. Методы подготовки - повторный, равномерный, переменный, игровой.	Май, июнь
	Специально-подготовительный этап. Особое внимание уделяется задаче выработки технических навыков, которые могут быть перенесены на ледовую подготовку. Главным элементом спортивной подготовки становится роликовая и стартовая подготовка. Объем средств ОФП уменьшается по сравнению с объемом средств СФП. Применяются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, которые максимально приближены к реальным спортивным соревнованиям. Проводятся спортивные соревнования по выполнению старта и специально силовой подготовке. Методы подготовки: повторный, интервальный, равномерный, переменный, круговой, игровой, соревновательный, максимальных усилий.	Июль-октябрь
Соревновательный период	Поддержание наилучшей физической формы обучающихся и достижение высоких спортивных результатов. Совершенствование технических приемов управления санями. Основным средством подготовки	Ноябрь-март

	<p>становится ледовая подготовка. Объемы стартовой подготовки, ОФП и СФП сокращаются, кроме объемов по специальной силовой подготовки, направленной на поддержание физической формы обучающихся. Объемы соревновательной деятельности увеличиваются, увеличивается время на подготовку спортивных саней к старту, также увеличивается время теоретических занятий по анализу спусков по санной трассе.</p> <p>Методы подготовки: повторный, интервальный, игровой, соревновательный.</p>	
Переходный период	<p>В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Основными средствами являются: ОФП, плавание, подвижные и спортивные игры. Проводятся лечебно-восстановительные мероприятия, а также устраняются недостатки, отмеченные в процессе спортивных соревнований в технической и тактической подготовленности, продолжается совершенствование индивидуальных технико-тактических навыков.</p> <p>Проводится планирование предстоящего годового цикла.</p> <p>Методы подготовки: игровой, повторный.</p>	Апрель

4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «санный спорт»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3 до 14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям

Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Возможные варианты микроциклов: двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха; семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Рекомендуется в микроциклах проводить следующие варианты сочетания нагрузок: в одно учебно-тренировочное занятие не включать упражнения на развитие силы и выносливости, при сочетании упражнений на развитие быстроты с упражнениями на другие качества, упражнения на развитие быстроты выполнять в конце микроцикла.

В отдельном учебно-тренировочном занятии обучение и совершенствование техническим приемам проводятся после разминки, иногда упражнения на совершенствование техническим приемам сознательно планируется на конец учебно-тренировочного занятия с целью закрепления навыков выполнения технических элементов на фоне утомления.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

4.1.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

При составлении плана-конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо уточнить конкретные задачи, комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения.

Учебно-тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач учебно-тренировочного занятия) и подготовку их к выполнению поставленных задач.

Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающихся, на достижение ими оптимального уровня работоспособности.

В подготовительную часть входит: общеразвивающие упражнения, имитационные подготовительные упражнения, специальные упражнения спортсмена-саночника.

Основная часть.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного учебно-тренировочного занятия: развития специальных качеств по управлению санями, скорости стартового разгона, необходимых физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости.

Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

Заключительная часть.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки, повышение эмоционального состояния обучающихся, поэтому проводятся спортивные, подвижные игры, эстафеты, возможно дается информация для самостоятельной работы в домашних условиях.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки

4.2.1. Этап начальной подготовки

Основные задачи:

- овладение основными техническими действиями по управлению санями;
- всесторонняя физическая подготовка обучающихся;
- развитие общей выносливости, силовых качеств;
- укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- спуски по санной трассе в санях в зимний период и роликовых санях в летне-осенний период;
- старты на учебно-тренировочных стартовых эстакадах, горизонтальных стартовых площадках на льду или роликовых санях, на специальных стартовых тренажерах;
- упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, силовые тренажеры);
- броски набивных мячей 1-3 кг;
- прыжки на батуте;
- гимнастика;

- акробатика;
- легкая атлетика;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на гибкость;
- плавание;
- спортивные и подвижные игры.

Методы подготовки:

- равномерный;
- переменный;
- повторный;
- круговой;
- игровой.

Рекомендации:

Во время учебно-тренировочных занятий на НП необходимо с самого начала обучения уделить большое внимание технической подготовке и развитию силовых качеств спортсменов, а также научить их правильной биодинамической структуре технического действия по управлению санями и старту. Также следует обращать внимание на гибкость спортсменов, проводя упражнения на растягивание для увеличения амплитуды движений плечевого пояса, голеностопа и спины.

Для улучшения общей выносливости обучающихся на учебно-тренировочных занятиях рекомендуется использовать кроссовый бег, спортивные игры и плавание. Также важно развивать ловкость, осваивать новые двигательные навыки и умения, совершенствовать способность к сложным координационным действиям и адаптироваться к изменяющимся условиям во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Особое внимание на НП следует уделить изучению Правил вида спорта и приобретению навыков соблюдения техники безопасности в санном спорте во время проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Рекомендуется на НП не форсировать интенсивность спортивной подготовкой с целью достижения высоких результатов на спортивных соревнованиях.

Структура учебно-тренировочного процесса

На НП первого года обучения годичный макроцикл, по сути, представляет собой подготовительный период. Структура годичного макроцикла на НП состоит из микроциклов в каждом из которых осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т. е. планомерно решаются задачи, обеспечивающие прочный фундамент уровня общей подготовленности обучающихся.

Основная задача подготовительного периода:

- развитие специальных качеств по управлению санями,
- развитие скорости стартового разгона,
- развитие необходимых физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости.

На НП второго года обучения годовой макроцикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов, где спортивная подготовка характеризуется разнообразием применяемых средств с целью подготовки обучающихся к соревновательной деятельности. Соотношение объемов ОФП и СФП заметно сдвигается в сторону СФП. Техничко-тактической подготовке отводится значительное время на протяжении всего годичного цикла, однако объем ее нарастает в зимнее время.

Примерный план построения недельного микроцикла подготовительного периода для НП представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Примерный план построения недельного микроцикла подготовительного периода

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Роликовая подготовка, Стартовая подготовка	ОФП, СФП, Спортивные и подвижные игры	Отдых	Роликовая подготовка, Стартовая подготовка	ОФП, СФП, Спортивные и подвижные игры	Отдых	Отдых

Основной задачей соревновательного периода является участие в спортивных соревнованиях, а также совершенствование техники управления санями.

Основным средством подготовки становится ледовая подготовка. Объемы стартовой подготовки, ОФП и СФП сокращаются.

Примерные планы построения недельного микроцикла соревновательного периода представлены в таблицах 8 и 9.

Таблица 8 – Примерный план построения подводящего/ударного микроцикла соревновательного периода

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Ледовая подготовка, 5-8 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Ледовая подготовка, 5-8 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Отдых	ОФП, СФП. Спортивные и подвижные игры.	Ледовая подготовка, 5-8 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Отдых	Отдых

Таблица 9 – Примерный план построения соревновательного микроцикла соревновательного периода

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Отдых	Ледовая подготовка, 5-8 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Отдых	ОФП, СФП. Спортивные и подвижные игры.	Отдых	Соревнования, тренировочные заезды.	Соревнования, соревновательные заезды (контрольные).

Виды подготовки

В практическую подготовку в санном спорте входят:

1. Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств и возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в санном спорте.
 2. Совершенствование техники и тактики санного спорта.
 3. Обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности.
 4. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
 5. Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.
 6. Профилактика проявлений асоциального поведения среди обучающихся.
- Практическая подготовка на НП представлена в таблице 10.

Таблица 10 – Практическая подготовка на НП

Виды спортивной подготовки	Задачи спортивной подготовки	Средства спортивной подготовки	Организационно-методические рекомендации
Общая физическая подготовка			
ОФП	- обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития организма спортсмена, - создание базы для специфической физической подготовки к спортивной деятельности в санном спорте.	- общеразвивающие упражнения, - гимнастика, - акробатика, - легкая атлетика, - гребля, - плавание, - упражнения на гибкость и растяжение, - кроссовый бег, - подвижные и спортивные игры.	Методы ОФП: - игровой; - равномерный, наглядный; - словесный; - практический.
Специальная физическая подготовка			

включает специальную силовую подготовку и сенсомоторную подготовку			
СФП	<ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей, необходимых для санного спорта; - повышение функциональных возможностей организма обучающихся, необходимых для достижения высоких показателей в санном спорте. 		
Специальная силовая подготовка (ССП)	<ul style="list-style-type: none"> - развитие силовых способностей обучающихся 	<ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений с отягощениями и на силовых тренажерах; - метание набивного мяча 1-3 кг, - упражнения на развитие гибкости стопы, спины и плечевого сустава, - плавание. 	<ul style="list-style-type: none"> - увеличение количества упражнений для плечевого пояса, спины, ног и рук (метод – повторный).
Сенсомоторная подготовка (СМП)	<ul style="list-style-type: none"> развитие сенсорных систем (вестибулярной, тактильной, проприоцептивной) и точной моторики по управлению санями 	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на батуте, - упражнения на тренажерах для тренировки пространственной ориентации (лопинг, рейнское колесо, гироскоп, балансир и т.п.), - гимнастические упражнения, - акробатические упражнения, - езда на одноколесном велосипеде (моноцикле), - упражнения на точность выполнения дозированного по усилию движения (броски на точность, в том числе без или с ограничением зрительного контроля, ловля предметов и т.п.). 	<p>Методы СМП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простые повторения, - контрастные задания с ограничением поля зрения.
Техническая подготовка			
включает ледовую, роликовую и стартовую подготовку			
Ледовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники управления санями, - совершенствование техники входов в виражи и выходов из них, положения в санях, - отработка методов исправления возможных ошибок управления. 	<ul style="list-style-type: none"> спуски в санях на разных санных трассах 	<ul style="list-style-type: none"> Спуски по ледовой санной трассе проводятся с постепенным подъемом точки старта. Точка старта спортсмена и количество спусков определяется индивидуально, в зависимости от многократного правильного прохождения санной трассы и уверенности обучающихся в своих возможностях, а также с учетом

			<p>состояния ледового покрытия и погодных условий. Особое внимание уделяется нюансам по прохождению прямых участков трассы различной длины, виражей в виде «запятой», «кольца», виражей большой и маленькой длины, виражей с переменным профилем, группы виражей в виде «омеги» «змейки», разных видов выхода и входа в следующих друг за другом виражей, отработка различных способов входа в вираж и выхода из виража, исправления возможных ошибок.</p> <p>Методы обучения: - повторный, -соревновательный.</p> <p>Оптимальное количество заездов на учебно-тренировочном занятии составляет от 3-х до 8-и.</p>
<p>Роликовая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники управления санями, - совершенствование техники входов в виражи и выходов из них, - положения в санях, - отработка методов исправления возможных ошибок управления санями. 	<p>спуски на роликовых санях на разных санных трассах</p>	<p>Спуски по санной трассе на роликовых санях проводятся с постепенным подъемом точки старта. Точка старта спортсмена и количество спусков определяется индивидуально, в зависимости</p>

			<p>от многократного правильного прохождения санной трассы и уверенности обучающихся в своих возможностях. Особое внимание уделяется нюансам по прохождению прямых участков трассы различной длины, виражей в виде «запятой», «кольца», виражей большой и маленькой длинны, виражей с переменным профилем, последовательности виражей в виде «омеги», «змейки», разных видов выхода и входа в следующих друг за другом виражей, отработка различных способов входа в вираж и выхода из виража, исправления возможных ошибок.</p> <p>Методы обучения: - повторный, -соревновательный.</p> <p>В роликковой подготовке не рекомендуется проводить более 3-х учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле.</p> <p>Оптимальное количество заездов на учебно-тренировочном</p>
--	--	--	--

			занятия от 5-и до 10-и.
Стартовая подготовка	изучение и совершенствование техники и скорости стартового разгона	- стартовые разгоны на ледовых, роликовых эстакадах или на гладком льду, со стартовых площадок санной трассы с отработкой входа в первый вираж, - упражнения на откатных эстакадах и стартовых тренажерах.	Метод обучения: - повторный. Количество стартов на учебно-тренировочном занятии от 6-и до 12-и.
Теоретическая подготовка	Темы по теоретической подготовке представлены в приложении № 5 к методическим рекомендациям		

Примерный план учебно-тренировочного занятия по практической подготовке (ледовая, роликовая, стартовая подготовка) представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Примерный план учебно-тренировочного занятия по практической подготовке (ледовая, роликовая, стартовая подготовка)

Части учебно-тренировочного занятия	Порядок проведения учебно-тренировочного занятия	Дозировка (мин.)	Примечание
Вводная	Построение	5	Объяснение задач
	Организационные мероприятия	5-10	Выдача проверка, подготовка инвентаря (саней)
	Просмотр трассы (визуальный)	10	Акцент на состояние льда и возможные изменения профилей входов и выходов виражей
	Разминка	20	Общеразвивающие упражнения
Основная	Спуски по трассе	45-60	3-8 спусков (по льду) / 5-10 спусков (на роликах). Спортсмен получает информацию о спуске после каждого заезда
	Старты на льду/роликовых санях/стартовых тренажерах		6-12 стартов. Все попытки выполняются с акцентом на правильное выполнение
Заключительная	Организационно-завершающие мероприятия	10-20	Подготовка саней к следующему учебно-тренировочному занятию
Всего:		90-120	

Психологическая подготовка

Основные задачи психологической подготовки (далее – ПсП) - формирование умений справляться со стрессом, страхом и сомнениями; повышение точности принятия решения под действием эмоциональных, погодных факторов; формирование направленности личности спортсмена; выстраивание

коммуникационных навыков; создание благоприятного эмоционального фона и психологической устойчивости на учебно-тренировочных занятиях.

В виде спорта «саный спорт» ПсП - это не только мотивация к достижению наивысшего спортивного мастерства, мотивация систематично заниматься спортом, воля к совершенствованию и борьбе с соперниками, погодными условиями.

ПсП в санном спорте это, прежде всего, вопрос сохранения жизни и здоровья спортсменов. Поэтому результатами психологической подготовленности является верное, безопасное принятое решение спортсмена-саночника.

На учебно-тренировочном занятии на НП основной акцент делается и на формирование интереса к виду спорта «саный спорт», воспитание нравственных специальных морально-психологических черт характера обучающихся (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки, формирование уважения к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе).

Учебно-тренировочное занятие включают содержание ПсП, которое состоит из нескольких направлений (компонентов).

Рекомендуется на НП выделять три компонента: эмоциональный, мотивационный (мотивационно-волевой) и когнитивный.

I. Эмоциональный компонент должен включать общую работу над:

- эмоциональной работой в ходе быстрого принятия решения во время преодоления дистанции;
- эмоциональный контроль своих эмоций (ситуационное лидерство, эмоциональный интеллект);
- формированием умений справляться со стрессом, страхом и сомнениями;
- повышением точности принятия решения под действием эмоциональных и погодных факторов.

II. Мотивационный (или мотивационно-волевой) компонент должен включать учебно-методическую работу над:

- формированием направленности личности спортсмена-саночника;
- развитием и совершенствованием волевых качеств;
- воспитанием способностей к само-регуляции психологического состояния.

III. Когнитивный компонент должен включать учебно-методическую работу над:

- развитием умений оценивать сложность, опасность трасс;
- развитием дальновидных навыков (или навыков планирования и предвидения, умозрительного моделирования) для оценки последствий при принятии решений;
- формированием умения контролировать свои эмоции и мысли, не позволяя

им мешать принятию важных решений и выполнению поставленных задач;

- формированием коммуникационных навыков;
- умением анализировать свои действия и ошибки, извлекать уроки из прошлого опыта и улучшать свои навыки;
- повышением самооценки и управлением страхом.

Контроль над психологическим состоянием обучающихся проходит на протяжении всей многолетней спортивной подготовки, с увеличением опыта спортсмена-саночника. ПсП переходит в психологическую индивидуальную самодиагностику. Контроль над психологическим состоянием обучающихся отводится тренеру-преподавателю на НП, а на ВСМ - спортивному психологу.

На НП добавление подвижных игр и/или спортивных игр по упрощенным правилам помогает не только повысить эмоциональный фон на учебно-тренировочном занятии, увеличить вариативность, закрепить учебный материал.

Рекомендуется за счет применения на учебно-тренировочных занятиях подвижных игр и спортивных соревнований решать дополнительные задачи: выявления потенциальных лидеров в коллективе, определения темперамента обучающихся (с дальнейшей коррекцией состояния обучающего).

4.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основные задачи:

- овладение основными техническими действиями по управлению санями на различных трассах,
- совершенствование техники и скорости стартового разгона,
- приобретение соревновательного опыта,
- всесторонняя физическая подготовка спортсменов,
- воспитание скоростно-силовых, сенсомоторных качеств, общей выносливости,
- укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- спуски по санной трассе в санях в зимний период и роликовых санях в летне-осенний период,
- старты на учебно-тренировочных эстакадах, горизонтальных стартовых площадках на льду или роликовых санях, на специальных стартовых тренажерах,
- упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, силовые тренажеры),
- метания ядер 2-4 кг,
- прыжки на батуте,

- упражнения на тренажерах для развития вестибулярного аппарата (например: лопинг, рейнское колесо, гироскоп, моноцикл),
- гимнастика, акробатика, легкая атлетика, общеразвивающие упражнения,
- упражнения на гибкость, плавание, гребля,
- спортивные и подвижные игры.

Методы подготовки:

- равномерный,
- переменный,
- повторный,
- соревновательный,
- круговой,
- игровой.

Рекомендации:

В ходе учебно-тренировочных занятий на УТЭ важно с самого начала обучения акцентировать внимание на технической подготовке. Также на УТЭ следует развивать и укреплять физические качества обучающихся, такие как сила, выносливость, гибкость и ловкость.

Упражнения, направленные на развитие силы, являются важными для успешного выполнения технических действий при старте. Формирование ловкости способствует улучшению навыков выполнения сложных координационных движений в условиях неожиданных изменений во время учебно-тренировочного процесса. Развитие гибкости помогает спортсменам увеличить амплитуду движений в области плечевого пояса, голеностопного сустава и спины. Для повышения общей выносливости рекомендуется включать в учебно-тренировочное занятие кроссовый бег, спортивные игры и плавание.

На УТЭ обучающиеся начинают участвовать в официальных спортивных соревнованиях, поэтому необходимо предусмотреть восстановительные мероприятия.

Структура учебно-тренировочного процесса

Годовой цикл включает три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Основной задачей подготовительного периода является развитие физических качеств обучающихся, создающих основу для формирования специальной подготовленности спортсменов.

Подготовительный период состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного. Различие этапов в основном в применяемых средствах, объемах и интенсивности их применения.

Общеподготовительный этап.

Основные задачи этапа:

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

В общеподготовительном этапе выполнение задач достигается применением средств, направленных на повышение функциональных возможностей систем и механизмов, определяющих уровень разных видов выносливости, избирательное совершенствование скоростно-силовых качеств и гибкости, становление двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы. Спортивная подготовка характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками.

Примерный план построения недельного микроцикла общеподготовительного этапа представлена в таблице 12.

Таблица 12 – Примерный план построения недельного микроцикла общеподготовительного этапа

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
ССП, метание ядер, легкоатлетические упражнения.	СМП, гимнастика, акробатика.	Спортивные и подвижные игры, Плавание.	ССП, метание ядер, легкоатлетические упражнения.	СМП, Гимнастика, акробатика.	Спортивные и подвижные игры, Плавание	Отдых

Специально-подготовительный этап.

Задача специально-подготовительного этапа – повышение специальной работоспособности обучающихся, где большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники, которая впоследствии перенесется на ледовую подготовку.

Главным элементом спортивной подготовки становится роликовая и стартовая подготовка.

Примерный план построения недельного микроцикла специально-подготовительного этапа представлен в таблице 13.

Таблица 13 – Примерный план построения недельного микроцикла специально-подготовительного этапа

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Роликовая подготовка, 5-10 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Стартовая подготовка, 8-12 стартов, СМП. Спортивные и подвижные игры.	ССП, метание ядер. Спортивные и подвижные игры.	Роликовая подготовка, 5-10 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Стартовая подготовка, 8-12 стартов. СМП. Спортивные и подвижные игры.	ССП, метание ядер. Спортивные и подвижные игры.	Отдых

Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса на специально-подготовительном этапе является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, которые максимально приближены к реальным спортивным соревнованиям.

Проводятся спортивные соревнования по выполнению старта и специально силовой подготовке.

Примерные планы построения подводящего/ударного и соревновательного микроциклов соревновательного периода представлены в таблицах 14 и 15.

Таблица 14 – Примерный план построения подводящего/ударного микроцикла соревновательного периода

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Ледовая подготовка, 4-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Ледовая подготовка, 4-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Ледовая подготовка, 4-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Стартовая подготовка 8-12 стартов. ССП. Спортивные и подвижные игры.	Ледовая подготовка 4-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Ледовая подготовка, 4-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Отдых

Таблица 15 – Примерный план построения соревновательного микроцикла соревновательного периода

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Отдых	Ледовая подготовка, 4-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Ледовая подготовка, 4-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Стартовая подготовка 8-12 стартов. ССП. Спортивные и подвижные игры.	Ледовая подготовка 4-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка	Соревновательные заезды.	Соревновательные заезды.

Виды подготовки

Практическая подготовка на УТЭ представлена в таблице 16.

Таблица 16 – Практическая подготовка на УТЭ

Виды спортивной подготовки	Задачи спортивной подготовки	Средства спортивной подготовки	Организационно-методические рекомендации
Общая физическая подготовка			
ОФП	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития организма спортсмена, - создание базы для СФП к спортивной деятельности в санном спорте. 	<ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения, - гимнастика, - акробатика, - легкая атлетика, - гребля, - плавание, - упражнения на гибкость и растяжение, - кроссовый бег, - спортивные и подвижные игры. 	Объем ОФП снижается.
Специальная физическая подготовка включает специальную силовую подготовку и сенсомоторную подготовку			
СФП	<ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей обучающихся, необходимых для санного спорта; - повышение функциональных возможностей органов и систем обучающихся, определяющих достижения в санном спорте; - воспитание способностей спортсменов проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности; - формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. 		
Специальная силовая подготовка (ССП)	<ul style="list-style-type: none"> - развитию силовых способностей, соответствующих требованиям санного спорта, чтобы обеспечить их эффективное использование для достижения поставленных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений с отягощениями (методы-повторный, прогрессивно возрастающего сопротивления) - метания ядра 2-4 кг (методы – повторный, прогрессивно возрастающего сопротивления с различным весом ядра), - плавание с различными режимами плавания, в основном стилем баттерфляй, который наиболее близок по биомеханике к стартовому рывку. (методы – повторный); - упражнения на развитие гибкости стопы, спины и плечевого сустава (методы – повторный). - гребля, 	<ul style="list-style-type: none"> - увеличение количества упражнений для плечевого пояса, спины, ног и рук. Подбор отягощения для упражнения проводится на основе контрольных испытаний индивидуально для каждого обучающегося и в зависимости от используемого метода. (методы-повторный, прогрессивно

			возрастающего сопротивления).
Сенсомоторная подготовка (СМП)	развитие сенсорных систем (вестибулярной, тактильной, проприоцептивной) и точной моторики по управлению санями.	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на батуте, - упражнения на тренажерах для тренировки пространственной ориентации (например: лопинг, рейнское колесо, гироскоп, балансир и т.п.), - гимнастические упражнения, - акробатические упражнения, - езда на одноколесном велосипеде (моноцикле), - упражнения на точность выполнения дозированного по усилию движения (броски на точность, в том числе без или с ограничением зрительного контроля, ловля предметов и т.п.). 	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простых повторений; - контрастного задания; - с ограничением поля зрения.
Техническая подготовка включает ледовую, роликовую и стартовую подготовку			
Ледовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники управления санями, техники входов в виражи и выходов из них, - совершенствование положения в санях, - отработка методов исправления возможных ошибок управления, - изучение индивидуальных особенностей различных санных трасс. 	спуски в санях на разных санных трассах	<p>Спуски по ледовой санной трассе проводятся с постепенным подъемом точки старта.</p> <p>Точка старта спортсмена и количество спусков определяется индивидуально, в зависимости от многократного правильного прохождения трассы и уверенности обучающихся в своих возможностях, а также с учетом состояния ледового покрытия и погодных условий.</p> <p>Особое внимание уделяется нюансам по прохождению прямых участков трассы различной длины, виражей в виде «запятой»,</p>

			<p>«кольца», виражей большой и маленькой длины, виражей с переменным профилем, группы виражей в виде «омеги», «змейки», разных видов выхода и входа в следующих друг за другом виражей, отработка различных способов входа в вираж и выхода из виража, алгоритм исправления возможных ошибок прохождения различных участков трассы.</p> <p>Методы ледовой подготовки: - повторный; -соревновательный.</p>
Роликовая подготовка	<p>- совершенствование техники управления санями, техники входов в виражи и выходов из них,</p> <p>- совершенствование положения в санях, - отработка методов исправления возможных ошибок управления, - изучение индивидуальных особенностей различных санных трасс.</p>	спуски на роликовых санях по разным санным трассам.	<p>Спуски по санной трассе на роликовых санях проводятся с постепенным подъемом точки старта.</p> <p>Точка старта спортсмена и количество спусков определяется индивидуально, в зависимости от многократного правильного прохождения санной трассы и уверенности спортсмена в своих возможностях.</p> <p>Особое внимание уделяется нюансам по прохождению прямых различной</p>

			<p>длины, виражей в виде «запятой», «кольца», виражей большой и маленькой длинны, виражей с переменным профилем, последовательности виражей в виде «омеги», «змейки», разных видов выхода и входа в следующих друг за другом виражей, отработка различных способов входа в вираж и выхода из виража, алгоритм исправления возможных ошибок прохождения различных участков трассы.</p> <p>В роликковой подготовке не рекомендуется проводить более 3-х учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле. Оптимальное количество заездов на учебно-тренировочном занятии от 5-и до 10-и.</p> <p>Методы роликковой подготовки: -повторный, -соревновательный.</p>
Стартовая подготовка	- повышение скорости старта, - совершенствование и стабилизация техники стартового разгона на эстакадах	стартовые разгоны на ледовых, роликковых эстакадах и на гладком льду, со стартовых площадок различных санных трасс с отработкой входа в первый вираж, упражнения на	<p>Методы: - повторный, -соревновательный.</p> <p>Количество стартов в занятии от 6-и до 12-и.</p>

	различного профиля и расположения стартовых ручек.	откатных эстакадах и стартовых тренажерах	
Теоретическая подготовка	Темы по теоретической подготовке представлены в приложении № 5 к методическим рекомендациям		

Примерный план учебно-тренировочного занятия по практической подготовке (ледовая, роликовая подготовка) представлен в таблице 17.

Таблица 17 – Примерный план учебно-тренировочного занятия по практической подготовке (ледовая, роликовая подготовка)

Части учебно-тренировочного занятия	Порядок проведения учебно-тренировочного занятия	Дозировка (мин.)	Примечание
Вводная	Построение	5	Объяснение задач
	Организационные мероприятия	5-15	Выдача проверка, подготовка инвентаря (саней)
	Просмотр трассы (визуальный)	10-15	Акцент на состояние льда и возможные изменения профилей входов и выходов виражей
	Разминка	20	Общеразвивающие упражнения
Основная	Спуски по трассе	60-75	3-5 спусков (по льду), 5-10 спусков (на роликах). 1 заезд по льду выполняется в соревновательном режиме Спортсмен получает информацию о спуске после каждого заезда
	Анализ заездов	10-20	Просмотр и анализ видео материалов учебно-тренировочного занятия
Заключительная	Организационно-завершающие мероприятия	10-30	Подготовка саней к следующему учебно-тренировочному занятию
Всего:		120-180	

Примерный план учебно-тренировочного занятия по практической подготовке (стартовая подготовка на льду (эстакада или гладкий лед) или на роликовых санях) представлен в таблице 18.

Таблица 18 – Примерный план учебно-тренировочного занятия по практической подготовке (стартовая подготовка на льду (эстакада или гладкий лед) или на роликовых санях)

Части учебно-тренировочного занятия	Порядок проведения учебно-тренировочного занятия	Дозировка (мин.)	Примечание
Вводная	Построение	5	Объяснение задач

	Организационные мероприятия	5-15	Выдача проверка, подготовка инвентаря
	Разминка	20	Общеразвивающие упражнения
Основная	Метание ядра: - стоя из приседа двумя руками вперед, - стоя из приседа двумя руками назад, - стоя двумя руками от груди вперед, - сидя согнувшись двумя руками назад, - лежа двумя руками из-за головы вперед, - стоя одной рукой попеременно вперед.	40-60	По 6-10 бросков каждого вида метания. Вес ядра зависит от подготовленности и пола спортсмена, применяемого метода на данном моменте подготовки
	Старты на льду или роликовых санях	40-60	-2 – 4 соревновательных (контрольных) старта. Старт с максимальным усилием 6 -8 стартов с 80-90 % усилием от максимального. Все попытки выполняются с акцентом на правильное выполнение отстающих элементов техники.
Заключительная	ОФП, СФП	5-10	Упражнения на растяжение, медленный бег
	Организационно-завершающие мероприятия	10-20	Подготовка саней к следующему занятию.
Всего:		120-180	

Психологическая подготовка

Основные задачи ПсП:

- закрепление установки на спортивную деятельность,
- совершенствование свойств личности обучающихся, обеспечивающих устойчивость к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Рекомендации:

На этом этапе главное воздействие должно быть направлено на свойство личности обучающихся, являющиеся доминирующими у спортсменов высокого класса:

- общая эмоциональная устойчивость,
- чувство соперничества,
- активность в преодолении препятствий,
- независимость,
- чувство ответственности и долга,
- устойчивость к физическому дискомфорту.

4.2.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

- повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок,
- совершенствование техники управления санями,
- изучение и освоение различных санных трасс,
- достижение максимального уровня развития ведущих физических качеств,
- совершенствование соревновательной подготовки,
- воспитание морально-волевых качеств.

Средства подготовки:

- спуски по санной трассе в санях в зимний период и роликовых санях в летне-осенний период,
- старты на учебно-тренировочных стартовых эстакадах, горизонтальных стартовых площадках как на льду, так и на роликовых санях, на специальных стартовых тренажерах,
 - упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, силовые тренажеры),
 - метания ядер 2-6 кг,
 - прыжки на батуте,
 - упражнения на тренажерах пространственной ориентации (лопинг, рейнское колесо, гироскоп, моноцикл),
 - гимнастика,
 - акробатика,
 - легкая атлетика,
 - общеразвивающие упражнения и упражнения на гибкость,
 - спортивные и подвижные игры,
 - плавание,
 - гребля.

Методы подготовки:

- интервальный,
- повторный,
- переменный,
- контрастных усилий,
- игровой,
- соревновательный.

Рекомендации:

Основная задача спортсмена направлена на изучение особенностей и совершенствование правильности прохождения разных санных трасс. Спортсменам

необходимо предоставить максимально полную информацию об особенностях прохождения санных трасс.

Для освоения санных трасс необходимо многократное повторение заездов, особенно на «быстром льду».

Учебно-тренировочный процесс на ССМ и ВСМ строится по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Восстановительные мероприятия на ССМ и ВСМ включают:

- соблюдение оптимального режима учебы, учебно-тренировочных занятий и отдыха,
- использование психологических методов разгрузки,
- соблюдение правил личной гигиены обучающихся,
- закаливание,
- массаж,
- плавание в бассейне,
- баня,
- полноценное питание, витаминизация.

Структура учебно-тренировочного процесса

Годовой цикл включает три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период подготовки состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов.

Общеподготовительный этап.

Задача общеподготовительного этапа: постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы.

Спортивная подготовка характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности учебно-тренировочной работой, широким использованием учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками.

Примерный план построения недельного микроцикла общеподготовительного этапа представлен в таблице 19.

Таблица 19 – Примерный план построения недельного микроцикла общеподготовительного этапа

Учебно-тренировочное занятие	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Первое занятие	ССП	Метание ядер, легкая атлетика, спортивные игры.	Гимнастика, акробатика.	ССП	Гимнастика, акробатика.	Метание ядер, легкая атлетика, спортивные игры.	Отдых

Второе занятие	СМП, спортивные подвижные игры, плавание.	ССП	СМП, спортивные подвижные игры, плавание.	Метание ядер, легкая атлетика, спортивные игры.	ССП	СМП, спортивные подвижные игры, плавание.	
----------------	---	-----	---	---	-----	---	--

Специально-подготовительный этап.

Задача специально-подготовительного этапа – особое внимание уделяется выработке технических навыков, которые могут быть, затем перенесены на ледовую подготовку.

Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса на специально-подготовительном этапе является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенным к соревновательным.

Проводятся спортивные соревнования по выполнению старта и специально силовой подготовке.

Примерный план построения недельного микроцикла специально-подготовительного этапа представлен в таблице 20.

Таблица 20 – Примерный план построения недельного микроцикла специально-подготовительного этапа

Учебно-тренировочное занятие	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Первое занятие	Роликовая подготовка, 5-10 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Стартовая подготовка, 8-12 стартов. Метание ядер.	Роликовая подготовка, 5-10 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Стартовая подготовка, 8-12 стартов. Метание ядер.	Роликовая подготовка, 5-10 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Стартовая подготовка, 8-12 стартов. Метание ядер.	Отдых
Второе занятие	СМП, спортивные подвижные игры, плавание.	ССП, плавание	СМП, спортивные подвижные игры, плавание.	ССП, плавание	СМП, спортивные подвижные игры, плавание.	ССП, восстановит. мероприятия.	

Соревновательный период состоит из двух этапов: предсоревновательного этапа и этапа главных спортивных соревнований.

Различие этих этапов в объемах и интенсивности применяемых средств.

Задача соревновательного периода – является достижение максимальной готовности к спортивным соревнованиям и реализация всего накопленного потенциала обучающихся.

Примерные планы построения недельного микроцикла соревновательного периода представлены в таблицах 21 и 22.

Таблица 21 – Примерный план построения подводящего/ударного микроцикла соревновательного периода

Учебно-тренировочное занятие	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Первое занятие	Ледовая подготовка, 3-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Ледовая подготовка, 3-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Ледовая подготовка, 3-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Ледовая подготовка, 3-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Ледовая подготовка, 3-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Ледовая подготовка, 3-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Отдых
Второе занятие	СФП, спортивные и подвижные игры.	Ледовая подготовка, 3 заезда. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Стартовая подготовка, 8-12 стартов. Спортивные и подвижные игры.	Ледовая подготовка, 3 заезда. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	СФП, спортивные и подвижные игры.	Плавание. Восстановительные мероприятия.	

Таблица 22 – Примерный план построения соревновательного микроцикла соревновательного периода

Учебно-тренировочное занятие	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Первое занятие	Отдых	Ледовая подготовка, 3-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Ледовая подготовка, 3-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Ледовая подготовка, 3-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Ледовая подготовка, 3-5 заездов. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Соревнования, тренировочные заезды.	Соревнования, соревновательные заезды.
Второе занятие		Ледовая подготовка, 3 заезда. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	Стартовая подготовка, 8-12 стартов. Спортивные и подвижные игры.	Ледовая подготовка, 3 заезда. Подготовка саней. Теоретическая подготовка.	СФП, спортивные и подвижные игры.		

Переходный период.

Задачи переходного периода:

- обеспечение полноценного отдыха обучающихся после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года,
- поддержание на определенном уровне физической подготовки обучающихся для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Особое внимание должно быть обращено не только на полноценное физическое, но и на психическое восстановление обучающихся.

Средства подготовки:

- ОФП,
- плавание,
- спортивные игры.

Виды подготовки

Практическая подготовка на ССМ и ВСМ представлена в таблице 23.

Таблица 23 – Практическая подготовка на ССМ и ВСМ

Виды спортивной подготовки	Задачи спортивной подготовки	Средства спортивной подготовки	Организационно-методические рекомендации
Общая физическая подготовка			
ОФП	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития организма спортсмена, - создание базы для специфической физической подготовленности к спортивной деятельности в санном спорте. 	<ul style="list-style-type: none"> -общеразвивающие упражнения, <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика, - акробатика, - легкая атлетика, - гребля, - плавание, - упражнения на гибкость и растяжение, - кроссовый бег, - спортивные и подвижные игры. 	Объем ОФП снижается.
Специальная физическая подготовка включает специальную силовую подготовку и сенсомоторную подготовку			
СФП	<ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей обучающихся, необходимых для санного спорта; - повышение функциональных возможностей органов и систем у спортсменов, определяющих достижения в санном спорте; - воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности; - формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. 		
Специальная силовая подготовка (ССП)	<ul style="list-style-type: none"> воспитать силовые способности, отвечающие специфическим требованиям санного спорта, обеспечив развитие и эффективное использование их в той мере, 	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения с отягощениями и на силовых тренажерах, <ul style="list-style-type: none"> -метания ядра 3 - 6 кг, - гребля, - плавание с различными режимами плавания, в основном стилем баттерфляй, который наиболее близок по биомеханике к стартовому рывку; 	<ul style="list-style-type: none"> - увеличение количества упражнений для плечевого пояса, спины, ног и рук. Подбор отягощения для упражнения проводится на основе контрольных

	<p>в какой это необходимо для достижения целевого результата.</p>	<p>- упражнения на развитие гибкости стопы, спины и плечевого сустава.</p>	<p>испытаний индивидуально для каждого обучающегося и в зависимости от используемого метода.</p> <p>На специально-подготовительном этапе проходит смена методов упражнений с отягощениями на изометрический с быстрым проявлением напряжения, ударный и комплексный.</p> <p>В метаниях и упражнениях для шеи продолжается использование повторного метода и метода прогрессивно возрастающего сопротивления.</p>
<p>Сенсомоторная подготовка (СМП)</p>	<p>развитие сенсорных систем (вестибулярной, тактильной, проприоцептивной) и точной моторики по управлению санями.</p>	<p>- прыжки на батуте, - упражнения на тренажерах для тренировки пространственной ориентации (например: лопинг, рейнское колесо, гироскоп, балансир и т.п.), - гимнастические упражнения, - акробатические упражнения, - езда на одноколесном велосипеде (моноцикле), - упражнения на точность выполнения дозированного движения (броски на точность, в том числе без или с ограничением зрительного контроля, дартс, стрельба лазерным пистолетом, в том числе сразу после упражнений на тренажерах пространственной ориентации и т.п.).</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простых повторений; - контрастного задания; - с ограничением поля зрения.
<p>Техническая подготовка включает ледовую, роликовую и стартовую подготовку</p>			

Ледовая подготовка	<p>- совершенствование техники управления санями на высоких скоростях, техники входов в виражи и выходов с них, положения в санях, - отработка методов исправления возможных ошибок управления, - изучение индивидуальных особенностей различных санных трасс.</p>	спуски в санях на разных санных трассах	<p>Методы ледовой подготовки: - повторный; -соревновательный. Оптимальное количество заездов на учебно-тренировочных занятиях от 3-х до 5-ти.</p>
Роликовая подготовка	<p>- совершенствование техники управления санями, техники входов в виражи и выходов с них, положения в санях, - отработка методов исправления возможных ошибок управления, - изучение индивидуальных особенностей различных санных трасс.</p>	спуски на роликовых санях по разным санным трассам.	<p>В роликовой подготовке не рекомендуется проводить более 3-х учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле. Оптимальное количество заездов на учебно-тренировочных занятиях от 5-и до 10-и.</p>
Стартовая подготовка	<p>- повышение скорости старта, совершенствование и стабилизация техники стартового разгона на эстакадах различного профиля и положения стартовых ручек.</p>	стартовые разгоны на ледовых, роликовых эстакадах и на гладком льду, со стартовых площадок различных санных трасс с отработкой входа в первый вираж, упражнения на откатных эстакадах и стартовых тренажерах.	<p>Методы: - повторный, -соревновательный. Количество стартов в занятии от 6-и до 12-и.</p>
Теоретическая подготовка	Темы по теоретической подготовке представлены в приложении № 5 к методическим рекомендациям		

Примерный план учебно-тренировочного занятия по практической подготовке (ледовая, роликовая подготовка) представлен в таблице 24.

Таблица 24 – Примерный план учебно-тренировочного занятия по практической подготовке (ледовая, роликовая подготовка)

Части учебно-тренировочного занятия	Порядок проведения учебно-тренировочного занятия	Дозировка (мин.)	Примечание
Вводная	Построение	5	Объяснение задач
	Организационные мероприятия	10-15	Выдача, проверка, подготовка инвентаря (саней)
	Просмотр трассы (визуальный)	15-20	Акцент на состояние льда и возможные изменения профилей входов и выходов виражей
	Разминка	20	Общеразвивающие упражнения
Основная	Спуски по трассе	60-90	3-5 спусков (по льду), 5-10 спусков (на роликах). 1 заезд по льду выполняется в соревновательном режиме Спортсмен получает информацию о спуске после каждого заезда
	Анализ заездов	10-20	Просмотр и анализ видео материалов учебно-тренировочного занятия
Заключительная	Организационно-завершающие мероприятия	30-45	Подготовка саней к следующему занятию.
Всего:		150-210	

Примерный план учебно-тренировочного занятия по практической подготовке (стартовая подготовка на льду (эстакада или гладкий лед) или на роликовых санях) представлен в таблице 25.

Таблица 25 – Примерный план учебно-тренировочного занятия по стартовой подготовке на льду (эстакада или гладкий лед) или на роликовых санях

Части учебно-тренировочного занятия	Порядок проведения учебно-тренировочного занятия	Дозировка (мин.)	Примечания
Вводная	Построение	5	Объяснение задач
	Организационные мероприятия	5-10	Выдача, проверка, подготовка инвентаря (саней)
	Разминка	20	Общеразвивающие упражнения
Основная	Старты на льду или роликовых санях: -контрольный старт -старты с максимальным усилием -старты с 80-90% усилием от максимального	60-90	2 – 4 соревновательных (контрольных) старта с максимальным усилием 6 - 8 стартов с 80-90 % усилием от максимального, Все попытки выполняются с акцентом

			на правильное выполнение отстающих элементов техники.
	Метания ядра: - стоя из приседа двумя руками вперед - стоя из приседа двумя руками назад - стоя двумя руками от груди вперед - сидя согнувшись двумя руками назад - лежа двумя руками из-за головы вперед - стоя одной рукой попеременно вперед.	30-40	По 6-10 бросков в каждом виде метания. Вес ядер зависит от подготовленности и пола спортсмена, применяемого метода на данном моменте подготовки
Заключительная	ОФП, СФП, спортивные игры	10-45	Упражнения на растяжение, медленный бег
Всего:		150-210	

Психологическая подготовка

Задачи ПсП:

- формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами,
- настрой на достижение максимальных спортивных результатов.

Рекомендации:

Особое значение приобретает изучение личностных характеристик спортсменов, для этого используются схемы наблюдения за спортсменами, а также тестовые испытания. Выявление свойств личности позволяет корректировать и формировать их, что является значимым для спорта высших достижений. Это включает умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокую соревновательную мотивацию, серьезность и ответственность, а также способность к самоанализу.

На ССМ и ВСМ 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 санным спортом специфическим синдромом. Спортсменам разъясняется преходящий характер развивающейся симптоматики и даются рекомендации по действенным мерам профилактики и купирования специфического синдрома.

Многолетняя практика показала достаточно высокую информативность метода - тематических бесед, в которых затрагиваются значимые для спортивной деятельности вопросы, такие как: оценка спортсменом своих возможностей

и возможностей ближайших соперников; его переживания и самочувствие в предсоревновательном периоде и во время спортивных соревнований; применяемые им приемы настройки на соревновательную борьбу; уровень и структура его мотиваций; умение отрешаться от внешних воздействий.

Для оценки устойчивости спортсменов к сбивающим факторам, их способности терпеть дискомфорт, принимать самостоятельные решения в эмоционально-напряженных ситуациях, анализировать свои действия и вносить коррективы необходимо проводить наблюдения за ними во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

Тренер-преподаватель обязан:

- перед началом учебно-тренировочных занятий в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения учебно-тренировочных занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- контролировать безопасный проход обучающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебно-тренировочных занятий;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности при занятиях санным спортом;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием в процессе учебно-тренировочных занятий;
- следить за своевременным прохождением обучающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;
- по установленным признакам комплектовать состав учебно-тренировочной группы обучающихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять необходимую документацию по планированию, обеспечивать ее выполнение;

- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся;
- организовывать участие обучающихся в спортивных соревнованиях по санному спорту;
- при проведении учебно-тренировочных занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием.

Обучающиеся обязаны:

- приходить на учебно-тренировочные занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя, кроме заданий по самоподготовке;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра с заключением о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

4.4. Примерные рекомендации для Организаций при заполнении раздела IV

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды;

9. Сенситивные (чувствительные) периоды изменения роста и весовых показателей и развития физических качеств обучающихся различного возраста.

4.5. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» основаны на особенностях вида спорта «санный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация ДОПСП проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «санный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «санный спорт» учитываются Организационными

при формировании ДОПСП, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие санной трассы;
- наличие эстакады стартовой тренировочной;
- наличие площадки для отработки стартового разгона;
- наличие тренажерного зала;
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного с учетом минимальных требований ФССП по виду спорта «санный спорт».

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»

Требования к кадровому составу Организаций.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным: Приказом № 952н, Приказом № 362н, Приказом № 237н, Приказом № 192н, или ЕКСД.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Организациях, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»

Рекомендуемая для использования литература

1. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера/сост. И.Г. Максименко. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.

2. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т./В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.

3. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера/Коллектив авторов под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва : 2021. – 63 с. https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.В. Федотова– Москва : 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdienie.pdf)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Федерация санного спорта России (<http://rusluge.ru>)
3. Международная федерация санного спорта (<http://www.fil-luge.org>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
8. Современные подходы в подготовке саночника высокой квалификации: сборник информационных материалов / Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ, ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России» https://api.sport-teams.ru/uploads/sanochniki4_9283793a6a.pdf

Приложения

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (рекомендуемый образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	107-131	114-149	151-227	179-216	209-250	200-285
2.	Специальная физическая подготовка	50-64	74-104	125-163	168-240	292-350	369-485
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26-43	56-68	90-100	110-133
4.	Техническая подготовка	68-102	115-148	186-243	266-340	322-380	400-530
5.	Тактическая подготовка	2-3	2-3	6-10	10-12	20-28	25-33
6.	Теоретическая подготовка	2-3	2-3	6-10	10-12	20-28	25-33
7.	Психологическая подготовка	2-3	2-3	6-10	10-12	20-28	25-33

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-2	3-5	5-6	14-17	23-33
9.	Инструкторская подготовка	-	-	2,5-3,5	7-9	12,5-17,5	12,5-16,5
10.	Судейская практика	-	-	2,5-3,5	7-9	12,5-17,5	12,5-16,5
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1-2	1-2	3-5	5-6	14-17	23-33
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-2	3-5	5-6	14-17	23-33
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <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; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <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 педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных 	В течение года

		<p>мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> <p>-сочетание разностороннего внешнего, физиотерапевтического воздействия воды и воздуха путем гидропроцедур, суховоздушных бань(сауны), массажа.</p>	
2.2.	Профилактика вредных привычек	<p>- беседы, лекции о последствиях употребления алкоголя и наркотиков, табакокурения.</p> <p>- размещение агитационных материалов в стартовых домиках и на сайте учреждения</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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 спортивных соревнованиях)</p>	<p>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</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</p>	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец)

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

	правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
УТЭ	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
ССМ и ВСМ	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

План инструкторской и судейской практики (рекомендуемый образец)

Этапы спортивной подготовки	Виды практики	Описание
НП	-	-
УТЭ	Инструкторская практика	Проведение разминки, показ технического элемента.
	Судейская практика	Рекомендуется участие обучающихся в качестве волонтера и помощника судьи.
ССМ	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, демонстрация технического элемента.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.
ВСМ	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, демонстрация технического элемента, проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный

		<p>спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.</p>
--	--	---

Учебно-тематический план (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
НП	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Понятие о травматизме.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

УТЭ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
		...
ССМ	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного занятия. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочного занятия. Основные направления учебно-тренировочного занятия.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на учебно-теоретических занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного занятия. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочного занятия. Основные направления учебно-тренировочного занятия.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
	<p>...</p>	<p>...</p>