

*Принята методическим советом*

*« 29» декабря 2022 г.  
Протокол № 2*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУМО «Кандалакшская СШ  
по санному спорту»  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Руденко  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

***Государственное автономное учреждение Мурманской  
области «Кандалакшская спортивная школа по санному  
спорту»***

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САННЫЙ СПОРТ»  
ДИСЦИПЛИНА – НАТУРБАН**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта санный спорт,  
утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 883**

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Саньный спорт» (дисциплина-натурбан) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине – Натурбан с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «саньный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 г. № 883 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее удовлетворение общественных потребностей в спортивной подготовке, подготовка спортсменов высокого класса, достижение высоких спортивных результатов.

3. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

4. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

5. Программа охватывает комплекс параметров подготовки высококвалифицированных спортсменов на весь многолетний период тренировки от совершенствования спортивного мастерства до высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 1 декабря 2022 г., регистрационный № 71309).

обучения, преимущество в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика работы СШ анализ ее деятельности показывают, что результаты спортсменов тесно связаны с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации.

6. Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

- Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования), соотношение между которыми постепенно изменяется; из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки

- Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных юношей и девушек, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска всех более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

7. Программа составлена на основании обобщения многолетнего практического и педагогического опыта работы тренерских коллективов и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса саночников с учетом передового опыта тренерского состава на этапах подготовки спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

8. При разработке использованы материалы ранее действующих программ, данные научно-исследовательских работ в области спорта высших достижений, учтены возрастные особенности (физиологические, психологические, морфологические) развития организма, показатели физической подготовленности, учтены генетическая детерминированность, а также наиболее благоприятные периоды для развития отдельных качеств.

9. В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки натурбанистов, структура и основные положения работы спортивных школ, содержание занятий по годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

10. Основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в центрах спортивной подготовки, является настоящая Программа.

11. В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы СШ (климатические условия, наличие материальной базы и др.) администрация и тренерский совет СШ могут вносить частные изменения в содержание Программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

*Таблица 1*

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам: На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух спортивных разрядов. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «саный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

13. Объем Программы:

*Таблица 2*

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	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32

часов в неделю						
Общее количество в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

учебно-тренировочные занятия - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

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

спортивные соревнования:

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	4	6	6	6	6	6
Отборочные	-	-	4	5	7	8
Основные	-	-	4	5	7	8

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «санный спорт»;

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в

соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

15. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Саннный спорт», утвержденной приказом директора ГАУМО «Кандалакшская СШ по санному спорту»).

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

16. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

по виду спорта «Саный спорт», утвержденной приказом директора ГАУМО «Кандалакшская СШ по санному спорту»).

17. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Саный спорт», утвержденной приказом директора ГАУМО «Кандалакшская СШ по санному спорту»).

18. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Одной из задач является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в санном спорте терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов в санном спорте.

На тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно



провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на склоне. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок.

Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти

спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

### **Этап начальной подготовки**

#### ***Медицинское обеспечение***

Главными задачами медицинского обеспечения в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача, а также привитие гигиенических навыков. Профилактика травматизма.

#### ***Восстановительные мероприятия***

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

#### ***Психологическая подготовка***

В ГНП основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям натурбаном, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

### **Тренировочный этап (спортивной специализации)**

#### ***Медицинское обеспечение.***

В учебно-тренировочных группах проходят 2 углубленных медицинских обследования в сентябре-октябре и апреле-мае и одно текущее обследование в середине сезона.

#### ***Восстановительные мероприятия***

В учебно-тренировочных группах в полном объеме применяются педагогические средства восстановления.

Поскольку нагрузки здесь значительно возрастают, то спортсменам этого этапа подготовки рекомендованы восстановительные мероприятия: бани, сауны – 1 раз в 7-10 дней; душ, самомассаж, витаминизация. На этапе свыше 2 лет обучения – аутогенная тренировка.

### **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

#### ***Тренерский и медико-биологический контроль***

В связи с резко возрастающей популярностью натурбана на международных соревнованиях повысились требования к СШ в подготовке спортсменов высокого класса. Поэтому крайне необходимы поиски эффективных путей спортивного совершенствования на базе нетрадиционной методологии научных исследований, контроля тренировочного процесса и внедрения результатов в практику.

Медико-биологический контроль предусматривает совокупность средств, методов и мероприятий, направленных на диагностику состояния здоровья, функциональных возможностей организма спортсмена с учетом реакции его систем на различные (в том числе экстремальные) тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки).

Диагностика состояния здоровья и функциональных возможностей саночников должна включать:

- оценку состояния организма в целом; при этом состояние здоровья и функциональное состояние являются взаимосвязанными и взаимообусловленными факторами;
- комплексное применение методов функциональной диагностики с обязательным использованием тестирующих нагрузок;
- преемственность методов функциональной диагностики и средств тестирования на различных этапах подготовки футболистов.

Современные методы функциональной диагностики позволяют оценивать уровень активности основных физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и анализаторной) в условиях тестирования, а также его динамику на различных этапах подготовки.

Методика контроля за адаптационными возможностями организма спортсменов-саночников должна основываться на выявлении следующих параметров:

- показателей гомеостаза, определяющих срочную и долговременную адаптацию организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- показателей функциональных возможностей основных систем организма, обеспечивающих достаточно высокий и устойчивый уровень адаптации;
- «слабых звеньев» адаптации и лимитирующих факторов;
- показателей специальной работоспособности и адаптивной реакции организма на физические нагрузки.

Контроль за физической работоспособностью спортсменов включает:

1) оценку состояния здоровья; при этом выделяются следующие группы:

- здоровые и практически здоровые;
- с отклонениями в состоянии здоровья или с заболеваниями, которые хорошо компенсированы, вне обострения и не ограничивают выполнение тренировочной работы в полном объеме;
- с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими выполнение тренировочной работы;
- с заболеваниями, требующими кратковременного или длительного отстранения от тренировочных занятий;

2) определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсмена в процессе выполнения физической нагрузки; позволяет судить об изменениях возможностей данной системы в условиях работы большой мощности.

Изменения показателей функционального состояния позволяют объективно определить воздействие тренировочных нагрузок на организм каждого футболиста, уровень развития тренированности, зафиксировать признаки переутомления и перенапряжения.

Оперативный контроль за функциональным состоянием футболистов и переносимостью нагрузок осуществляют в ходе текущих функциональных обследований.

Результаты обследований используют для корректировки тренировочного процесса и соревновательной деятельности, целевого планирования подготовки футболистов к ответственным соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования включают в себя специальные неврологические обследования, направленные на определение степени выраженности специфического синдрома, возникающего у саночников при интенсивных занятиях ледовой подготовкой. В этих обследованиях используются также пробы со специфической нагрузкой.

Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена после определенного этапа подготовки. Эти данные являются одной из исходных предпосылок для детального планирования последующего этапа тренировки.

Медицинские наблюдения спортсменов, тренирующихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются неотъемлемой частью общей системы управления тренировочным процессом и проводятся врачебно-физкультурным диспансером.

**План мероприятий медицинского и медико-биологического обследования и основные рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки.**

***Углубленное медицинское обследование (УМО):***

**Цель:** оценка состояния здоровья и адаптационных резервов спортсменов путем проведения углубленных медицинских обследований сборной команды и ее резерва.

**Задачи:** На основании УМО и текущей информации о состоянии спортсменов и возникающих вопросах медико-биологического обеспечения:

1. В случае необходимости решение всех вопросов с организацией эффективного лечения и реабилитации спортсменов.

2. Разработка индивидуальных схем питания и фармакологического и БАД-обеспечения подготовки спортсменов. Консультация по этим вопросам врачей команд и личных тренеров.

3. Разработка индивидуальных рекомендаций по организации восстановительных мероприятий со спортсменами с учетом имеющихся в местах проведения тренировочных сборов условий (физиотерапия, бальнеотерапия, гидропроцедуры, массаж, электростимуляция, спортивные мази и гели (растирки), дыхание газовыми смесями и т.п.).

4. Обеспечение вакцинации спортсменов.

5. Санитарно-просветительная работа с тренерами и спортсменами.

6. Консультирование врачей команд по текущим вопросам медико-биологического сопровождения, лечение, профилактика травматизма спортсменов.

7. Антидопинговая работа со спортсменами (разъяснение новых регламентирующих документов, консультации по запрещенным лекарственным веществам и стимуляторам).

УМО планируется проводить на базе ФМБА России два раза в год: в постсоревновательный период весной и в предсоревновательный – осенью.

### ***Этапное комплексное обследование (ЭКО):***

**Цель:** оценка эффективности применяемой методики подготовки и мониторинг этапной и многолетней динамики всех компонентов подготовленности спортсмена. ЭКО включает в себя комплексное тестирование с применением стандартизированных и унифицированных батарей тестов с учетом специфики дисциплины. ЭКО проводятся два-четыре раза в годичном цикле подготовки.

### **Задачи:**

1. Проведение комплексного тестирования для оценки этапного функционального состояния спортсмена по направлениям:

- оценка систем энергообеспечения;
- исследование силы мышц и специальной скоростно-силовой и сложно-координационной подготовленности;
- оценки технической и тактической подготовленности по данным обследования соревновательной деятельности и регистрации выполнения отдельных технических элементов в естественных и лабораторных условиях;
- оценки состояния системы управления движениями (двигательного анализатора, координационных способностей);
- исследование психофункционального состояния.

На основании данных ЭКО:

2. Выявление сильных и слабых звеньев подготовленности и факторов, лимитирующих спортивные достижения.

3. Разработка методических рекомендаций по перспективному планированию подготовки.

### ***Текущие обследования (ТО)***

#### **Задачи:**

1. Получение информации о текущем функциональном (физическом) состоянии спортсмена.

2. Текущая оценка технической подготовленности.

3. Текущий мониторинг:

- здоровья;
- биохимических и функциональных показателей;
- психологического состояния (ЦНС);

4. Сравнение информации о динамике состояния спортсмена с промежуточными параметрами модели подготовки и состояния, целевыми установками.

5. Анализ информации УМО, ЭКО, ТО, разработка на этой основе методических рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

### ***Восстановительные мероприятия***

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью

примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых – произвольное катание, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке саночников, можно разделить на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

#### Педагогические средства восстановления

В спортивной подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства значительно повышается удельный объем специальной физической подготовки. В связи с этим в плане применения педагогических средств восстановления особое внимание уделяется чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп, систем и т.д.

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

Таким образом, педагогические средства являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

-рациональная организация режима дня.

#### Медико-биологические средства восстановления

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена-саночника можно считать, если оно:

-сбалансировано по энергетической ценности;

-сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

-соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

*К физическим средствам* восстановления относят:

-массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидро-массаж);

- суховоздушная сауна и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душа и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются только под его наблюдением.

Восстановление нервно-психической сферы осуществляется с помощью следующих средств: гидропроцедур (теплый душ, теплая ванна, солевые ванны), банных процедур; массажа (ручной, вибрационный); ультрафиолетового облучения; ионизированного воздуха, кислорода, витаминов (особенно группы В), психотерапии.

Сердечно-сосудистая, дыхательная системы и биохимический обмен восстанавливаются с помощью следующих средств: гидротерапии (теплая ванна и душ, контрастные ванны), массажа (ручной, вибрационный), банных процедур, ионизированного воздуха, кислорода, гидроэлектrolитного уравнивания, витаминов С и группы В.

Для восстановления нервно-мышечной системы используются гидропроцедуры (теплый и контрастный душ, соляные ванны), банные процедуры, массаж, физиотерапевтические процедуры, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, гидроэлектrolитное уравнивание, витамины группы В.

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

Из психологических средств восстановления наиболее эффективны средства психической регуляции:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование «внутренних опор» (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизирующего характера.

4. Психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармпрепаратами естественного происхождения, двигательные и мимические упражнения из группы «гимнастики чувств».

Организм спортсмена довольно быстро приспосабливается к однообразным средствам восстановления. Поэтому следует разнообразить их, варьируя дозировку и методику применения.

Необходимо отметить, что средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности.

В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению. Выявлены значительные различия в скорости и особенностях течения восстановительных процессов у представителей одного и того же вида спорта при одинаковом режиме тренировки и примерно одинаковом уровне тренированности.

Необходимо особо подчеркнуть, что для рационального планирования тренировочных нагрузок в рамках восстановительных мероприятий всегда нужно иметь информацию об особенностях развития процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных тренировочных занятий, а также о кумулятивном эффекте нескольких различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле.

Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня.

### **III. Система контроля**

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

20.1 На этапе начальной подготовки:



изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «санный спорт»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

20.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных  
соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

20.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

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

*Таблица 5*

### **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) нормативы ОФП, III II юношеский разряд.

На этап учебно-тренировочный зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) I юношеского, III, II спортивных разрядов.

### **Этап начальной подготовки**

#### **Задачи тренировочной и воспитательной работы**

Основными задачами спортивной подготовки на этапе начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники натурбана, приучение к скорости при спуске на санях, привитие стойкого интереса к занятиям натурбаном;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов;
- привитие начальных навыков судейства и подготовка спортивного инвентаря

В соответствии с поставленными задачами распределяются требования по ОФП, СФП и ТТП, а также – контрольным нормативам. На ряду с этим решаются задачи комплектования групп.

В соответствии с указанными задачами распределяется учебное время по видам подготовки при планировании. На втором году обучения значительно возрастает объем СФП, а объем ОФП увеличивается сравнительно незначительно.

ТТП отводится значительное время на протяжении всего годичного цикла, однако объем ее нарастает в зимнее время.

Вся учебно-тренировочная работа в группах начальной подготовки строится с учетом главного требования – разносторонности подготовки начинающих спортсменов саночников.

### **Тренировочный этап спортивной специализации**

#### **Задачи тренировочной и воспитательной работы**

- воспитание спортивного трудолюбия;
- совершенствование навыков самостоятельной работы;
- ведение дневников спортсмена;
- усвоение основных положений теоритического материала, предусмотренного программой

К числу основных задач относится подготовка и сдача контрольных нормативов в зависимости от возраста занимающихся и подготовка к выполнению разрядов:

#### **до 3 лет обучения**

– 1 год обучения I юн. – III

- 2 год обучения III – II
- 3 год обучения II
- свыше 3 лет обучения**
- 4 год обучения II – I
- 5 год обучения I – КМС

В тренировочных группах возрастают по годам обучения объемы специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки, доля же общей физической подготовки уменьшается. Динамика соотношения объемов ОФП и СФП характеризуется последовательным возрастанием по годам обучения удельного веса СФП, что является важным критерием для достижения спортсменами высоких результатов.

В учебно-тренировочных группах применяются разнообразные средства СФП. Основной акцент делается на развитие взрывной силы, чувства ориентации в пространстве и координации движений.

В этапе соревновательного периода спортсменам ставится задача подведения их к наиболее важным соревнованиям сезона. На этом этапе накапливается опыт соревновательной борьбы, совершенствуется технико-тактическая подготовка и решаются задачи повышения психологической устойчивости и надежности. Очень важным является творческий анализ выступлений в соревнованиях и внесение в технику и тактику соответствующих корректировки.

Переходный период предназначен для активного отдыха и сохранения достигнутого уровня физической подготовленности, в этот период осуществляются мероприятия по профилактике и активному лечению заболеваний и травм.

*Таблица 6*

**Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст для зачисления, количество обучающихся, основные требования**

Этап	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Количество тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час) / Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке к концу учебного года
Начальной подготовки До года	10	10	3	234-312/4,5-6	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
Начальной подготовки Свыше года	10	10	4	312-416/6-8	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) До трех лет	12	6	6	520-728/10-14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Свыше трех лет	12	6	6	728-936/14-18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	3	6-8	1040-1248/20-24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Выполнение (подтверждение) спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», или отбор в состав сборной команды Мурманской области, сборной команды России.
Этап высшего спортивного мастерства	16	1	6-8	1248-1664/24-32	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Выполнение (подтверждение) требования «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса», или отбор в состав сборной команды Мурманской области, сборной команды России.

\*Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы, начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.)

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст обучающихся определен годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста, но не более чем на два года.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, а также наличие медицинского допуска.

Обучающиеся не выполнившие требования по спортивной подготовке, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе или в спортивно-оздоровительной группе.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов.

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

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может появляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий санным спортом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных саночников.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это

время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-17 лет). Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы.

Строить подготовку юных саночников необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Таблица 7

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе саночников с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

### **Система отбора**

Критерии отбора на начальном этапе включают в себя:

- стабильность состава обучающихся, уровень потенциальных возможностей, динамику роста индивидуальных показателей физической подготовленности и уровень освоения основ техники на тренировочном этапе используется углубленная система отбора:
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Группы тренировочного этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Дальнейшая система отбора в тренировочные группы (начальной и углубленной специализации) включает обязательную сдачу контрольно-переводных нормативов, просмотр обучающихся в сложнокоординационных упражнениях.



Важнейшим вопросом построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

Каждый большой годичный макроцикл для тренировочных групп НИ и ТГ содержит три цикла, завершающийся соревнованиями, в том числе и в период каникул. В связи с этим, для тренировочных групп в программе дается направленность занятий в микроциклах на 52 недели, которые условно названы обще подготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными. В обще подготовительных микроциклах преобладает обучение по новому материалу и ОФП. В специально подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательной – задачи физической подготовки решаются только специальными средствами.

Таблица 8

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "санный спорт"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	12	9
8.	Поднятие ног в висе на перекладине за 30 сек.	количество раз	не менее		не менее	
			10	10	10	10

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>I. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			8,7	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>II. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднятие ног в вися на перекладине за 30 сек.	количество раз	не менее	
			20	20
<b>III. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>I. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.4.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>II. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднятие ног в висе на перекладине за 30 сек.	количество раз	не менее	
			30	30
<b>III. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

*Таблица 11*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "санный спорт"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>I. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			7,9	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
<b>II. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднятие ног в висе на перекладине за 30 сек.	количество раз	не менее	
			30	30
<b>III. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

*Таблица 12*

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20-24	24-32

Количество тренировок в неделю	6-8	6-8
Общее количество часов в год	1040-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	312-416	312-416

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», или отобравшиеся в состав сборной команды Мурманской области, сборной команды России.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса», или отобравшиеся в состав сборной команды Мурманской области, сборной команды России.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **Задачи тренировочной и воспитательной работы**

Основными задачами спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства являются:

1. Разносторонний индивидуальный подход к физической, тактико-технической и психологической подготовке, с учетом физических, психомоторных особенностей организма спортсмена.

2. Совершенствование и дальнейшее развитие филигранности техники натурбана.

3. Строгое планирование пиков спортивно-технической подготовки с учетом сроков проведения важнейших российских соревнований, стабильности достижения спортивных результатов.

4. Дальнейшее совершенствование приемов индивидуальной подготовки, воспитание целеустремленности в достижении высоких результатов при помощи морально-волевой подготовки.

Критерии отбора в группы ГСС:

-выполнение нормативов Кандидата в мастера спорта;

-отбор по результатам Российских и международных соревнований в юниорский состав сборной команды России;

-стабильность результатов выступлений во всероссийских соревнованиях;

Вся учебно-тренировочная работа ведется для достижения спортсменом стабильно высокого результата.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

#### **Задачи тренировочной и воспитательной работы**

Основными задачами спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства являются: дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовки; совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие специальных качеств, достижение высокого уровня физической и тактической подготовленности и стабильности спортивных результатов в сложной соревновательной обстановке, воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов до российского и международного уровня.

В процессе тренировочной работы и соревнований спортсмены должны приобрести устойчивость к сбивающим факторам, освоить возрастающие объемы тренировочных нагрузок, а также совершенствовать навыки самостоятельного анализа технико-тактических действий, индивидуальной подготовки спортивного инвентаря в зависимости от различных факторов (температура льда, профиль

трассы, качество ледового покрытия и т.д.) проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий для получения знания общественного инструктора и судьи по спорту.

На данном этапе объем нагрузки возрастает главным образом за счет увеличения объемов СФП и технико-тактической подготовки и уменьшения ОФП. Программа рассчитана на весь период подготовки спортсменов, входящих в основной состав сборной команды России.

*Таблица 13*

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16

*Таблица 14*

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	20-24	18-22
Специальная физическая подготовка (%)	28-32	30-34
Участие в спортивных соревнованиях (%)	8-10	8-10
Техническая подготовка (%)	30-34	32-36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	6-8
Инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	6-8

*Таблица 15*

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	6	6
Отборочные	7	8
Основные	7	8

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

### Требования к экипировке спортсмена

#### Общие требования для спортивной формы и инвентаря

1. Все компоненты гоночной одежды спортсмена, включая шлем и обувь, должны прилегать к телу спортсмена. Дополнительные изменения в форме одежды, связанные с различными утолщениями и конструкциями не разрешается. Разрешается использовать подшлемник.
2. Дополнительные защитные приспособления и прокладки должны прилегать к телу спортсмена плотно облекая данную форму и не превышать по толщине 10 мм.
3. Перчатки- длина шипов на перчатках и их формах не регламентируется.
4. Шлем – шлем безопасности для всех спортсменов обязателен. Каждый спортсмен использует шлем только заводского производства и утвержденный Федерацией санного спорта России.
5. Обувь – должна быть с шипами, которые прочно крепятся к подошве.
6. Комбинезон – разрешается использовать гоночные комбинезоны, изготовленные из любого материала, при условии, что снаружи он покрыт текстилем.
7. Защита голеностопа – для спортсменов, принимающих участие в соревнованиях среди юниоров.

#### Спортивные сани и оборудование

**Общие правила** – сани должны иметь два отдельных полоза.

#### Главные компоненты саней:

- два полоза, наружная (боковая часть металлического полоза должны быть закруглены (радиус 50мм);
- сиденье;
- две металлические шины (лезвия), разрешены только стальные лезвия, которые не должны быть составными и поделены поперек, и быть гибкими;
- два нераздельных кронштейна, разрешаются только металлические кронштейны. Сварные кронштейны разрешаются только тогда, когда части кронштейна сварены и неразделимы. В этом случае размер ширины саней между внутренними поверхностями кронштейнов 300 мм;

- все части саней должны быть доступны для проверки тех делегата соревнований и членов жюри без технических трудностей;
- всякого рода покрытия над узлами соединений саней, затрудняющие проверку правильности соединительных узлов, не допустимы;

**Вес саней** на соревнованиях проводимых в России в зависимости от возраста спортсмена составляет: юноши и девушки – 12 кг, юниоры и юниорки – 14 кг, мужчины и женщины – 14,5 кг, двухместные сани – 20 кг. Указанный вес является максимальным и включает в общий вес саней все дополнительные аксессуары и приспособления.

### **Размеры саней**

- ширина саней между внутренними наивысшими краями полозьев составляет: для взрослых спортсменов - 450мм, для саней юниоров и юношей и девушек старшей возрастной группы - 400 мм;
- ширина саней между внутренними поверхностями кронштейнов составляет для взрослых спортсменов - 300 мм, для саней юниоров 250 мм;
- ширина саней с учетом «планок» и ручек составляет максимально – 600 мм;
- высота саней от верхней части лонжерона до наивысшей нижней части внутреннего края полоза максимально – 250 мм;
- высота саней от наивысшей части внутреннего края полоза до наивысшей части «упора», расположенного на переднем кронштейне максимально – 200 мм;
- свободный (разрешенный) угол между шириной и горизонтальной плоскостью составляет для одноместных саней – максимально 45 градусов, для двухместных саней – максимально 40 градусов, для юниорских саней – максимально 40 градусов;
- размер защитных «планок» определяется от наивысшей части внутреннего края полоза горизонтально до внешней стороны «планок» максимально – 50 мм;
- вертикальное расстояние от внешней стороны планки до наивысшей части внутреннего края полоза максимально – 75 мм;
- толщина переднего кронштейна не более 15 мм;
- толщина заднего кронштейна не более 15 мм.

В одноместных санях наряду со стальными шинами (полозьями) разрешены комбинированные (металл-пластик). Стальные шины обязательны только для двоек.

### **Сиденья саней**

- в передней части саней должно быть максимум 200 мм;
- не может быть длиннее конца лонжеронов саней;
- не должно быть шире плеч спортсмена.

Существует несколько принципиальных отличий саней для натурбана от классических. Во-первых, они ниже и легче. К полозьям привинчен полог. Сделаны защитные планки с правой и левой стороны деревянных полозьев.

К ботинкам спортсмена крепятся железные шипы. При хорошем разгоне скорость на натурбане достигает 70 - 110 километров в час. Шипы нужны для торможения на особо опасных участках и поворотах, поскольку иного способа в конструкции саней и самой технике катания не предусмотрено. Эти шипы, пожалуй, единственное отличие в экипировке, но именно они выполняют определенные функции: служат для безопасности данного вида спорта. Во всем остальном вполне можно

использовать те же шлемы, очки и комбинезоны, как, например, при занятиях горными лыжами или сноубордом.

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

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

23.1. Подготовка юного натурбаниста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым тренерским процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

В ходе тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.



В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования

Для выполнения задач необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов; организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы школы.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях.

23.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренер-преподаватель обязан:

- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях санным спортом;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав 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 соревнованиях по натурбану
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

14.3. Программный материал для практических занятий на этапах обучения (НП и ТГ).

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

*Таблица 17*

**Примерный учебный план тренировочных занятий по натурбану**

№ Раздела	Наименование	Количество часов			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех
1.	Общая физическая подготовка	135	150	211	246
2.	Специальная физическая подготовка	59	92	167	228
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36	58
4.	Техническая подготовка	97	146	269	345
5.	Тактическая подготовка	4	5	6	10
6.	Теоретическая подготовка	4	6	6	10
7.	Психологическая подготовка	4	5	6	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	5	5
9.	Инструкторская	-	-	6	7

	практика				
10.	Судейская практика	-	-	6	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	5	5
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	5	5
13	Количество соревнований	6	7	7	8
Общее количество часов в год:		312	416	728	936

Примерный тематический план-график тренировочных занятий для групп начальной подготовки

Этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Является комплексным, проводится регулярно и своевременно, основан на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает: ежегодное медицинское обследование (2 раза в год); дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников соответствуют действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

### **Этап начальной подготовки**

#### ***Общая физическая подготовка***

Бег в умеренном и среднем темпе, ускорения, бег, на местности, бег в чередовании с физическими упражнениями в зависимости от условий, имеющихся на местности (висы, лазание, подтягивание, метание камней и т. д.).

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

Упражнения с отягощением (гантели, гири, блины от штанги) весом до 8 кг.

Элементы акробатики – кувырки перед, назад, в сторону, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.

Элементы легкой атлетики – бег на различные дистанции, прыжки, метания.  
Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол.

### ***Специальная физическая подготовка***

Имитация стартового рывка сидя на полу (сопротивление создается с помощью резиновых жгутов).

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

Удержание основного положения саночника лежа поперек скамейки.

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

Упражнения на развитие гибкости.

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

Тренировка на роликовых санях; спуск на прямых участках дороги с асфальтовым покрытием, имеющих уклон с выездом на ровное место или контруклон (скорость спуска постепенно повышается за счёт величины уклона и протяжности спуска); спуск с поворотами вправо и влево, с объездом расставленных знаков, с постепенным увеличением скорости.

Ледовая подготовка на трассе; спуск по снежному склону по прямой с выездом на равнину или контруклон; поворот вправо и влево при спусках по снежному склону сопряженный поворот вправо и влево (влево и вправо) при спусках по снежному склону; спуски по естественной санной трассе, лесной и проселочной дорогам с соблюдением техники безопасности) с постепенным возрастанием протяженности отрезков и трудности спуска.

Изучение и совершенствование техники старта; скатывание со стартовой эстакады в положении сидя, в положении сидя с последующим переходом в основное положение саночника.

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

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

#### ***Общие указания.***

Подготовительный период состоит из этапа накопления потенциала (начальной подготовки) и специально-подготовительного (базовой подготовки) этапа.

***Соревновательный период состоит из формирующего и завершающего этапов.***

Формирующий этап служит для подведения к основным соревнованиям. На завершающем этапе должны проявить умение мобилизовать все свои возможности и реализовать имеющийся потенциал.

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

Теоретические занятия проводятся в форме бесед с использованием наглядных пособий, ТСО

Особое внимание в ГНП должно быть уделено изучению правил и привитию навыков техники безопасности натурбана.

## **Тренировочный этап (спортивной специализации)**

### ***Общая физическая подготовка***

- Бег различной интенсивности: на стадионе, на местности, в чередовании с физическими упражнениями с использованием подручных средств (висы, лазание, подтягивание, преодоление препятствий).
- Общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса (с акцентом на скоростные широкоамплитудные движения), для развития мышц туловища (преимущественно скоростно-силовой направленности) для развития мышц ног.
- Упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы, ядра)
- Элементы акробатики – кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты, стойки на руках у стены и с помощью партнера, мост из положения стоя с опусканием назад на руки, на голову, длинные кувырки, кувырки вперед, назад (сальто назад в группировке, «рандат», «фляч» со страховкой).
- Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, лестница, канат, шест, бревно, брусья, перекладина, кольца, конь, опорные прыжки).
- Элементы легкой атлетики – бег на различные дистанции, прыжки, метания (граната, диск, копье, ядро), прыжки с места и с разбега, в длину и высоту, многоскоки.
- Упражнения в равновесии – передвижение шагом и бегом по бревну; тоже с усложнением путем установки препятствий и повышения высоты снаряда; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами, с предметами в руках, балансирующие на одной и двух ногах.
- Подвижные игры и эстафеты с комбинированными препятствиями и заданиями на точность движений, игры на местности.
- Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч.

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

- Тренировки на роликовых санях (стартовая подготовка);
- Снежная подготовка на трассе;
- Ледовая подготовка на трассе:
  - спуски с постепенным увеличением прохождения виражей,
  - спуски с акцентированием внимания на выполнение различных элементов техники (вход в виражи, выход из виража, прохождение прямых отрезков, прохождение S – связок, комбинации виражей и лабиринтов).
- Совершенствование техники прохождения трассы в зависимости от погодных условий и состояния ледового и снежного покрытия трассы;
- Совершенствование прохождения трассы в целом и прохождения трассы в целом и прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность;
- Совершенствование техники спорта (рывок, «пингвин», прямой участок, вход в вираж);
- Совершенствование навыков самостоятельного анализа технико-тактических действий после прохождения трассы, выявления ошибок и определения путей их исправления;
- Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям;

- Совершенствование навыков работы с санями (заточка полозьев, шлифовка, доводка саней, исправление поломок, легкий ремонт).

### ***Специально-физическая подготовка***

- Имитация спортивного рывка;
- Имитация «пингвинов»;
- Продвижение на роликовых санях;
- Метание набивных мячей;
- Удержание основного положения саночника;
- Упражнение для развития мышц шеи;
- Упражнение с различными отягощениями, близкие по структуре к элементам техники санного спорта;
- Упражнения на силовых тренажерах, с преимущественным применением скоростных движений;
- Упражнения на гибкость с акцентом на сгибание туловища вперед.

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

#### ***Общая физическая подготовка***

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

##### 1. Беговые упражнения:

Бег с ускорением, бег на выносливость, кроссовый бег, стартовые рывки (на различные дистанции)

##### 2. Прыжковые упражнения:

Прыжки через барьеры, прыжки с места, тройной прыжок, прыжки с разбега (согнув ноги, прогнувшись), скоростное преодоление препятствий различной высоты

##### 3. Метание:

Метание ядра, гранаты, камней

##### 4. Силовые упражнения:

Жим штанги лежа, приседания со штангой, жим штанги стоя из-за головы, подъем штанги на бицепс, толчок штанги с груди вверх, становая тяга, тяга штанги к поясу в положении стоя в наклоне, подъем ног с отягощением, подъем туловища с отягощением

##### 5. Элементы акробатики:

Кувырки вперед, назад, в сторону, ходьба на руках, сальто назад, вперед.

##### 6. Упражнения на гимнастических снарядах:

Гимнастической стенке, брусьях, коне, кольцах.

##### 7. Спортивные игры:

Волейбол, баскетбол, регби, футбол.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка**

На этапе *совершенствования спортивного мастерства* к специальной физической подготовке относятся:

1. старты на льду с различной интенсивностью, упражнения на тренажерах имитирующие стартовый рывок, удержание основного положения саночника лежа на гимнастической скамье поперек на ягодичных мышцах, упражнение для мышц спины;

2. подтягивание на перекладине в максимальном темпе;

3. метание ядра двумя руками вперед, назад в положении сидя;

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

5. упражнения со штангой, близкие по структуре к элементам техники натурбана;

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

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

8. идеомоторная тренировка (мысленное прохождение различных трасс).

*Имитация стартового рывка сидя на полу; то же сидя на санях.*

Спортсмен принимает положение сидя, в правую и левую руки берется амортизатор одинаковой длины, после чего выполняются одновременные рывки с проведением рук с переднего положения в крайнее заднее. (сопротивление создается с помощью амортизаторов).

*Имитация стартового рывка на тренажерном приспособлении «груз - блок - трос»* По схеме упражнение выполняется также как и имитация стартового рывка сидя на полу, только вместо амортизаторов применяются грузы различного веса. Отягощения, равны сопротивлению в реальных условиях старта. Упражнение производится с увеличением отягощений, с уменьшением отягощений.

#### *Имитация «пингвинов»*

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

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

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

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

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

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

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

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

То же самое по схеме выполнения упражнения, выполняемое несколькими спортсменами или командами.

Первый спортсмен, стартовав по времени, достигает определенной черты, где передает эстафету другому спортсмену, который стартует сразу после касания финиширующего, следующий передает эстафету третьему спортсмену и т.д. Упражнение выполняется по времени: побеждает команда, показавшая лучшее время на всей дистанции. Дистанция может быть сто, двести, триста метров, разделенная на равные участки.

*Челночное продвижение на роликовых санях с помощью «пингвинов»*

По схеме выполнения соответствует упражнениям «Продвижение на роликовых санях с помощью «пингвинов» на скорость» и «Эстафеты с продвижением на роликовых санях с помощью «пингвинов». Выполняется командами.



Спортсмен, стартовав по времени и достигнув края площадки касанием, разрешает старт другого спортсмена, который продвигается в противоположном направлении этой же площадки. Выигрыш определяется суммированием времени двух спортсменов.

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

*Упражнения на статическую выносливость - удержание основного положения саночника*

И.п.- лежа поперек скамейки

Спортсмен ложится поперек гимнастической скамейки: ноги и туловище не должны провисать ниже горизонтальной поверхности скамьи. Упражнение выполняется на время. То же с дополнительным отягощением (на голове и ногах), то же с партнером, который прилагает усилия к разгибанию шеи соупражняющегося; то же, но партнер прилагает усилия неожиданно.

*Упражнения на развитие мышц шеи*

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

*Упражнения с различными отягощениями*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Технико-тактическая подготовка спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства* включает в себя: спуски на санях по наиболее сложным участкам, отрезками трассы (виражи, прямые связки), спуски по всей трассе с отработкой элементов техники, спуски по времени, спуски с индивидуальным заданием по траектории спуска и коррекции управляющих действий на основе анализа видеoinформации, срочной информация тренера; прохождение трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность; изучение элементов стартового рывка и техники прохождения виража по частям с учетом индивидуальных, физических, психологических особенностей спортсмена; изучение технико-тактического опыта сильнейших спортсменов сборных команд России и ведущих зарубежных спортсменов, анализ и применение его в соревновательной деятельности.

*Тактико-техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства* включает в себя: ледовую подготовку на трассе: совершенствование различных элементов техники санного спорта, спуски по трассе с акцентированием внимания на прохождение различных участков трассы (виражи, прямые участки, сопряженные виражи и т. д.); совершенствование техники прохождения трассы в целом (спуски на время); совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность; совершенствование техники прохождения трассы с учетом коррекции, вносимых по данным срочной информации микрохронометража отрезков, видеомагнитофонной записи; совершенствование вариантов техники прохождения трассы.

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

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

### **Планирование многолетней подготовки**

Основные параметры, определяющие процесс построения и структуру различных циклов подготовки высококвалифицированных спортсменов, в том числе и молодых:

- определение целевых показателей, как итоговых, так и промежуточных (текущих), по которым будут судить о реализации поставленных задач;
- определение общего порядка построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- чередование тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Условия для повышения эффективности процесса построения подготовки молодых спортсменов высокой квалификации – знание и расчет необходимых суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных тренировочных этапов и циклов для достижения поставленных задач; определение состава средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

В натурбане этап совершенствования спортивного мастерства охватывает пятигодичный временной период, этап высшего спортивного мастерства включает 5-6 лет специализированной подготовки.

Ориентировочной продолжительностью долгосрочного планирования могут служить возрастные границы зон спортивных достижений.

*Таблица 18*

### **Примерные возрастные границы зон спортивных достижений**

Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства	
Зона первых больших успехов (лет)		Зона оптимальных возможностей (лет)	
юниоры-мужчины	юниорки-женщины	мужчины	женщины
15-18	16-18	19-25	20-25

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в натурбане различна и составляет от одного до трех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимися вариантами планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удается добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем высоком уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использованные ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения соревновательных упражнений. Модель структуры годичного цикла тренировки включает взаимосвязанные во времени основные компоненты тренировочного процесса, к которым относятся динамика спортивных результатов, динамика тренировочных нагрузок, в частности объема работы по общей и специальной физической подготовке, объемов тренировочной нагрузки различной интенсивности.

### **Планирование годичного цикла подготовки**

Специфика натурбана предопределила структуру годичного цикла.

Общепринятым является выделение трех этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

Установка на опережающую тенденцию развития выносливости и повышение функционального состояния спортсмена является одной из основных особенностей распределения тренировочных нагрузок в макроцикле по их преимущественной направленности.

При построении годичной подготовки содержание тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий:

1. В начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, то есть замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация;

2. Каждый последующий период развития спортивной формы (то есть макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего.

Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей специальной физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых в подготовительном периоде – втягивающие и базовые.

*Втягивающие мезоциклы* характеризуются наиболее плавной тенденцией роста интенсивности нагрузок, объем которых в тоже время может достигать весьма значительных величин.

*Базовые мезоциклы* - главный тип мезоциклов подготовительного периода. Именно в них по преимуществу развертываются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный потенциал организма спортсмена.

Длительность мезоциклов определяют сроки развития основных физических качеств. Для фристайла прежде всего быстрота, гибкость, специальная выносливость. Так наибольшие темпы прироста показателей специальной выносливости составляют 9-10 недель.

Главным в последовательном решении тренировочных задач является такая организация тренировочного процесса, при которой работа над повышением скорости выполнения основного соревновательного упражнения не лимитируется уровнем развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.

В соревновательном периоде основными мезоциклами являются соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную постсоревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель.

В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трех таких мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительностью (4-6 месяцев) помимо соревновательных целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности тренировочного процесса и значительным повышением его объема и имеют целью повышение общей работоспособности.

*Таблица 19*

**Годовой план-график спортивной подготовки  
по санному спорту  
Этап совершенствования спортивного мастерства**

№ Разд.	Раздел программы	Кол-во часов	Месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Общая физическая подготовка	<b>250</b>	29	25	23	16	6	6	6	12	23	30	37	37
2.	Специальная физическая подготовка	<b>361</b>	40,5	35,5	38,5	19,5	8	8	8	14	44	45	50	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>100</b>	-	-	-	11	22	34	22	11	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	<b>387</b>	20	35	35	50	44	40	53	50	15	15	15	15
5.	Тактическая подготовка	<b>25</b>	1,5	1,5	1,5	1,5	3,5	3,5	2,5	2,5	2,5	2,5	1	1
6.	Теоретическая подготовка	<b>25</b>	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	-	-
7.	Психологическая подготовка	<b>25</b>	2,5	2,5	2,5	2,5	3	2	2	2	2	2	1	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>17</b>	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	-	-

9.	Инструкторская практика	12	-	-	-	-	4	3	3	2	-	-	-	-
10.	Судейская практика	12	-	-	-	-	4	3	3	2	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	17	6	-	-	-	5	-	-	-	6	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	17	-	-	-	-	-	-	-	5	7	5	-	-
13	<b>Количество соревнований</b>	9	-	-	-	1	2	3	2	1	-	-	-	-
<b>Общее количество часов</b>		<b>1248</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>

Таблица 20

**Годовой план-график спортивной подготовки  
по натурбану  
Этап высшего спортивного мастерства**

№ Разд.	Раздел программы	Кол-во часов	Месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Общая физическая подготовка	300	37	36	32	12	4	4	3	12	30	30	50	50
2.	Специальная физическая подготовка	499	53	61	55	38	5	5	10	25	57	60	65	65
3.	Участие в спортивных соревнованиях	133				17	29	41	29	17				
4.	Техническая подготовка	502	27	27,5	42	60	65	65	73	60	19	20,5	21,7	21,7
5.	Тактическая подготовка	32	2	2	2	3	5	5	5	2	2	2	1	1
6.	Теоретическая подготовка	32	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2		
7.	Психологическая подготовка	32	2	2	2	3	5	5	5	2	2	2	1	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	34	2,5	7	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	7		
9.	Инструкторская практика	16					5	4	4	3				
10.	Судейская практика	16					5	4	4	3				
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	34	12				10				12			
12.	Восстановительные мероприятия	34								9	11	14		
13	<b>Количество соревнований</b>	9				1	2	3	2	1				
<b>Общее количество часов</b>		<b>1664</b>	<b>138,7</b>	<b>138,7</b>	<b>138,7</b>	<b>138,7</b>	<b>138,7</b>	<b>138,7</b>	<b>138,7</b>	<b>138,7</b>	<b>138,7</b>	<b>138,7</b>	<b>138,7</b>	<b>138,7</b>

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

**Организационно-методические указания**

### ***Общие указания на этапе спортивного совершенствования***

Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, причем на первый план выдвигается специальная физическая подготовка. На специально-подготовительном этапе особое внимание уделяется задаче выработке технико-тактических навыков. На формирующем этапе соревновательного периода решаются задачи психологической устойчивости, стабильности технико-тактической деятельности, дальнейшего совершенствования отдельных элементов в целом. На завершающем этапе соревновательного периода основной задачей является достижение максимальной готовности к соревнованиям и реализация всего накопленного потенциала. В переходный период осуществляется психологическая разгрузка путем широкого применения вспомогательных средств (походы, прогулки). На ряду с этим решаются задачи поддержания, совершенствования физической подготовленности, а также осуществляются профилактические мероприятия. На этапе спортивного совершенствования используются средства специальной физической подготовки в полном объеме.

### ***Общие указания на этапе высшего спортивного мастерства.***

Этап накопления потенциала подготовительного периода служит задачам дальнейшего повышения уровня общей и специальной физической подготовки, причем на первый план выдвигается специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка служит главным образом педагогическим задачам воспитания. В тактико-технической подготовке применяется весь арсенал средств весенне-летней подготовки.

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

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

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

В группах высшего спортивного мастерства используются средства специальной физической подготовки в полном объеме, учитывая, что первостепенной задачей является развитие специальных качеств, которые непосредственно проявляются в реальных условиях соревновательной деятельности.

Индивидуализация средств и методов подготовки в зависимости от уровня различных сторон специальной подготовленности является необходимым условием.

Учитывая специфику натурбана, связанного с перегрузками, вибрациями, специфическим положением спортсмена в санях, тренировочные заезды распределяются дробно на протяжении тренировочного дня, причем на первой тренировке дается большее количество заездов по сравнению со второй тренировкой данного тренировочного дня.

Спортсмены в группах высшего спортивного мастерства должны владеть навыками индивидуальной подгонки саней, подготовки их в зависимости от различной погоды и состояния льда.

### **Планирование спортивной подготовки саночников на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Определить структуру процесса подготовки – значит предвидеть, как будет разворачиваться построенный процесс во времени. Принципиальное значение имеет при этом выбор временных интервалов, в расчете на которые ведется конкретное планирование.

Процесс построения спортивной подготовки имеет и свои противоречия: чем длиннее намеченный интервал времени, чем на большие сроки рассчитывается план, тем труднее предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности.

Для преодоления этого противоречия разрабатывают структуру процесса подготовки, как правило, в трех вариантах: многолетнем (4-8 лет), годичном и более краткосрочном (оперативном).

Основными этапами подготовки спортсменов сборных команд является годичный тренировочный цикл, который разбивается на две части подготовительного периода и соревновательный период.

Первая часть подготовительного этапа длится с мая по август. Характеризуется повышением объемов работы различной направленности, создания хорошей базы общефизической подготовки, проведения тренировок для восстановления навыков санной подготовки.

Вторая часть подготовительного этапа с сентября по ноябрь. В этот период происходит непосредственная подготовка спортсменов к предстоящему сезону. В это время вместе с повышением объема общей тренировочной работы, повышается интенсивность. Особенно важен в этой части предсоревновательный период (ноябрь), в котором происходит некоторое снижение объема специальной тренировочной работы и значительное увеличение интенсивности до уровня соревновательной. Увеличение общего объема осуществляется за счет правильного сочетания санной работы и средств ОФП.

Централизованная подготовка начинается в мае-июне с проведением тренировочных сборов по ОФП (25-30 дней), в течение которого проводятся тестирования спортсменов и углубленное медицинское обследование (УМО). Этот период подготовки характеризуется большим разнообразием и планомерным повышением объемов общефизической работы. Включаются средства гимнастики, акробатики и прыжков.



В июне-июле проводится один тренировочный сбор по специальной физической подготовке 20-25 дней.

В августе необходим один тренировочный сбор по санной подготовке, в сентябре по специальной санной подготовке в условиях высокогорья с целью подведения итогов работы первой части подготовительного периода.

Вторая часть начинается в сентябре-октябре с тренировочными сборами по ОФП (15-20 дней) с повторного тестирования спортсменов. В этот период объем тренировочной работы незначительно снижается.

Работа в октябре – в этот период дает положительный эффект для повышения работоспособности спортсменов на заключительном этапе подготовки в ноябре.

В ноябре – тренировочный сбор по санной подготовке (20-25 дней), участие в отборочных соревнованиях и непосредственная подготовка к первому старту Кубка Мира.

Таблица 21

**Этапы годичного цикла подготовки сборной команды.**

Период	Этапы и количество	Сроки проведения	Цель этапа	Основная направленность, основные средства
Переходный	Реабилитационный (восстановительный)	апрель	Восстановление, профилактика травматизма, повышение толерантности к стрессу	Активный отдых средствами ОФП
	Втягивающий	май	Подготовка организма к неспецифическим физическим нагрузкам, укрепление опорно-двигательного аппарата	Повышение функциональной работоспособности; упражнения ОФП
Подготовительный	Базовый	июнь	Достижение субмаксимальной общей физической работоспособности	Формирование физической готовности к нагрузкам специфической направленности (формирование двигательных способностей), до 50% неспецифических средств
	Специально-подготовительный	июль-октябрь	Добиться прогнозируемого отклика на тренировочные воздействия в специфических средствах	Формирование высокой специальной физической работоспособности (СФП:ОФП=70:30)
	Предсоревновательный (специально-подготовительный на снегу)	октябрь-ноябрь	Готовность к соревновательной деятельности	Подведение к форме. Сочетание соревновательного упражнения, специально-подготовительного и ОФП как 60:30:10
Соревновательный	Этап предварительных соревнований	ноябрь-декабрь	Коррекция готовности к основным стартам	Интегральная подготовка в условиях соревновательной деятельности. Сочетание соревновательных, специально-подготовительных средств и средств ОФП как 50:20:30

	Этап отборочных соревнований	декабрь-январь	Достижение высокой надежности выполнения квалификационных требований	Формирование спортивной формы СУ:СФУ:ОФУ=40:40:20
	Этап финальных соревнований	январь-апрель	Достижение заданного результата в главных стартах	Управление состоянием спортивной формы. Соревновательное упражнение, СФП, ОФП как 60:10:30

## **План тактико-методических мероприятий по подготовке сборной команды в Олимпийском цикле**

(4 тренировочных и соревновательных сезона)

### Сезон первый (постолимпийский):

- проведение мониторинга спортсменов по результатам в выступлениях предыдущих сезонов;
- отбор перспективных спортсменов (резерва сборной команды России по фристайлу) для подготовки к сезону зимних Олимпийских Игр;
- проведение мониторинга освоения модельных характеристик в тренировочном процессе;
- проведение мониторинга динамики роста освоения модельной характеристики спортсмена в международных соревнованиях, при сравнении с зарубежными спортсменами.

### Сезон второй:

- проведение анализа динамики спортивного совершенствования спортсменов в сезоне;
- совершенствование техники, с индивидуальным подходом в тренировочном процессе, при помощи новых научных и технических разработок;
- увеличение объемов в тренировочного процесса на 35% в подготовке к сезону;
- окончательное формирование соревновательной программы спортсмена с запасом на увеличение потенциала по всем параметрам модельной характеристики;

### Сезон третий (предолимпийский):

- совершенствование соревновательной программы на международных соревнованиях;
- наработка психологической устойчивости в соревновательных условиях;
- анализ динамики спортивного совершенствования спортсменов;
- отбор команды (полуторный состав)

### Сезон четвертый (олимпийский):

- шлифовка олимпийской программы соревнований на этапах Кубка мира;
- формирование команды по результатам международных соревнований, контрольных соревнований сборной команды и экспертных оценок.

*Таблица 22*

### **Количество планируемых мероприятий в течение каждого сезона подготовки**

Наименование мероприятия	Количество
Проведение углубленного медицинского обследования	2 в сезон
Поэтапная санная подготовка и совершенствование техники	3-4 тренировочных сбора в сезон

Освоение этапов по санной подготовке	2-3 тренировочных сбора в сезон
Совершенствование владения управлением санями	4-5 тренировочных сбора в сезон
Проведении тренировочных сборов по ОФП и повышение требований к общефизической подготовке спортсменов	4-5 тренировочных сбора в сезон
Проведение контрольных соревнований по ОФП, специальной санной подготовке, СФП	по календарному плану тренировочных сборов
Мониторинг мировых достижений в натурбане и на его основании корректировка модельных характеристик	весь сезон

### **Отбор спортсменов и формирование спортивной сборной команды по натурбану**

Основными критериями отбора в сборную команду для централизованной подготовки и участия в главных официальных стартах являются:

- возраст спортсмена с учетом перспективы роста спортивных результатов;
- динамика роста спортивных результатов, стабильность и надежность выступлений на ключевых стартах;
- состояние здоровья на момент определения стартового состава;
- экспертная оценка способностей и возможностей спортсмена достичь победы и обеспечить достижение прогнозируемых результатов (решение поставленных задач)
- высокий уровень мотивации к достижению высоких спортивных результатов и высокий уровень психической устойчивости;
- степень соответствия программы и качества ее освоения модельным характеристикам;
- эффективный арсенал технических показателей, реализуемый в соревнованиях любого ранга;
- выполнение индивидуального плана подготовки;
- выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение планов участия в соревнованиях и тренировочных нагрузок на тренировочных сборах, а так же рекомендаций тренера сборной команды по реализации планов подготовки на местах.

На основе этих показателей отбираются основные участники мужской и женской команд. Запасные участники (резерв) определяются тренерским советом методом экспертных оценок по результатам специальных отборочных соревнований на заключительном этапе подготовки.

#### **Психологическая подготовка**

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

Профессор А. В. Родионов отмечает следующие основные положения психологической подготовки спортсменов. В систему психологической подготовки входят не только средства собственного воздействия на поведение и деятельность спортсмена, но и методы психодиагностики, включающие изучение специальных

способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса спортсмена, контроль за его текущим состоянием, изучение социально-психологической структуры малой группы (команды).

Под психологической подготовкой подразумевается процесс трансформации потенциальных психологических возможностей спортсмена или команды в объективный результат соревнований. Психологическая подготовка представляет собой или воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов (так называемая гетерорегуляция), или самостоятельные воздействия (ауторегуляция).

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

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

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

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

В таблице представлен примерный план психологической подготовки к соревнованиям с учетом содержания и задач на конкретном этапе. В данном плане не предусматриваются методы решения задач, так как для каждого спортсмена они строго индивидуальны.

*Таблица 23*

**Примерный план психологической подготовки к соревнованиям**

Этап	Содержание	Задачи
<b>Общая психологическая подготовка к соревнованиям</b>	1. Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в условиях соревнований
	2. Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств

	3. Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные возникшей ситуации решения и реализовывать их в действия
	4. Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления
	5. Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания.
	6. Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выступлению
	7. Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами произвольного расслабления и коррекции психического состояния
<b>Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию</b>	1. Формирование уверенности в своих силах, способности достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования. Уточнение данных о собственной готовности Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях
	2. Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирование будущего соревнования Определение оптимального варианта действий в условиях соревнования. Оптимизация способов настройки перед стартом.
	3. Создание оптимального уровня возбуждения и помехоустойчивости перед стартами и во время стартов	Устранение негативных влияний на эмоциональное состояние, определение адекватных методов регуляции психического напряжения, времени и места их применения

24. Учебно-тематический план (Приложение № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Саный спорт», утвержденной приказом директора ГАУМО «Кандалакшская СШ по санному спорту»).

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

25. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «саный спорт».

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «саный спорт» Саный спорт подразделяется на несколько направлений, которые регламентируются по-разному и устанавливают свои требования к саням, участникам, снаряжению. Некоторые разновидности данного вида спорта входят в программу Зимних Олимпийских игр, по остальным состязания проходят на региональном и международном уровнях. Приспособления для санного спорта

бывают не только одноместными и двухместными, но и отличаются мощностью разгона, видом управления. Если совершается парная гонка, то один спортсмен выполняет роль капитана, а второй отвечает за разгон саней. Спортивные соревнования проводятся на время. Иногда победителя от соперников отделяют буквально доли секунды. Этого можно добиться только с помощью отточенной техники вхождения в повороты. Стартуют участники по очереди либо параллельно друг другу. Для одновременных заездов строятся идентичные друг другу искусственные трассы. Дисциплина санного спорта «натурбан» – представляет собой спуск на скорость на санях по естественной трассе. В обычном санном спорте спортсмену не приходится управлять санями, его главной задачей является занять наиболее правильное положение. Специальный ледяной желоб и скорость направят сани в нужную сторону, а в дисциплине «натурбан» спортсменам приходится самостоятельно управлять санями, используя для этого руки, ноги, туловище. Сани в натурбане гораздо ниже классических и оснащены специальным планками на полозьях. Кроме того, у саней имеются рейки от ударов на поворотах и уздечка, при помощи которой спортсмен управляет санями. Одежда натурбанистов сделана из 3 специальной водонепроницаемой ткани. Обувь и перчатки с шипами, чтобы тормозить руками и ногами, контролируя спуск на опасных участках трассы

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

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

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

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

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

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки саночников, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа преемственности в процессе многолетней подготовки спортсменов для участия в соревнованиях по санному спорту.

Соревнования по санному спорту проводятся по следующим дисциплинам:

1. Одноместные сани
2. Двухместные сани
3. Командные соревнования (командная гонка).

Состав команды: 1 мужчина, 1 женщина, 1 двухместный экипаж.

В соревнованиях командной гонки к выступлению допускаются полные команды.

Неполные команды могут объединяться. Спортсмены только двух организаций могут объединяться в команду.

Соревнования по натурбану проходят на принятых Федерацией санного спорта России натуральных санных трассах.

Натуральные санные трассы – это трассы на естественной местности склонов гор, оврагов и проложенных по старым дорогам или специально сделанным для этого дорогам, без инженерных сооружений и конструкций, помогающим спортсменам при поворотах.

Опасные участки трассы, где возможны съезды на крутые обрывы, наезды на деревья, камни и прочие опасные предметы, огораживаются вертикально поставленными щитами высотой не менее одного метра. Толщина должна быть не менее 40 мм.

Щиты устанавливаются внахлест по ходу движения спортсмена и должны исключать возможность использовать участниками облегчения прохождения трассы.

Ледовое покрытие должно быть не менее 10 см толщиной.

При проведении тренировок и соревнований в вечернее время, если это позволяют условия трассы, освещенность трассы должна быть равномерной, без затемненных и ослепляющих участков. Минимальная освещенность должна быть 120 люксов.

*Таблица 24*

#### **Рекомендуемые параметры трасс натурбана**

Наименование параметра	Величина параметра
Рекомендуемая стандартная длина спортивной трассы	800-1500
Максимальная длина трассы, м	1500
Минимальная длина трассы, м	400
Максимальный перепад высот, м	140
Минимальный перепад высот, м	20
Рекомендуемая ширина трассы, м	5 - 7
Минимальная ширина трассы, м	3 – 4 (не менее 2, 5 м для зимней эксплуатации)
Минимальный радиус поворотов, м	не менее 7
Средний уклон трассы, %	не более 12

Наименование параметра	Величина параметра
Уклон некоторых частей трассы, %	до 25
Минимальные требования для трасс по натурбану	1 левый поворот, 1 правый поворот, 1 прямую, 1 «S - образный вираж», 1 комбинацию поворотов «лабиринт»

Применение охлаждающих систем для замораживания трасс для натурбана не разрешается. Приспособления, которые будут использоваться для искусственного поддержания состояния ледового покрытия, должно пройти тестирование и разрешение экологической инспекции. Искусственно поднятые повороты не разрешаются. Дно поворота должно быть горизонтальным, но в виде исключения могут иметь наклон не более 15% во внутрь. Тормозные площадки должны быть прямыми насколько это возможно. Финишная прямая должна быть подготовлена как трасса, дно прямой должно быть горизонтальным, насколько это возможно, чтобы спортсмен мог спокойно и безопасно затормозить после финиша.

Таблица 25

**Возрастные границы этапов подготовки и рекомендуемые дисциплины для участия в соревнованиях по санному спорту**

№ п.п.	Возрастные группы		Возраст, кол-во лет	Спецификация соревнований в зимних условиях и протяженность дистанции (перепады высот, м)
1	Младший возраст	<u>Мальчики</u> <u>Девочки</u>	7-9 лет	Мальчики - одноместные сани Девочки – одноместные сани
2	Средний возраст	<u>Мл.юноши</u> <u>Мл.девушки</u>	10-14 лет	Мл.юноши - одноместные сани Мл.юноши – двухместные сани Мл.девушки – одноместные сани Командные соревнования (командная гонка)
3	Старший возраст	<u>Юноши</u> <u>Девушки</u>	15-17 лет	Юноши - одноместные сани Юноши – двухместные сани Девушки – одноместные сани Командные соревнования (командная гонка)
4	Старший возраст	<u>Юноши</u> <u>Девушки</u>	15-17 лет	Юноши - одноместные сани Юноши – двухместные сани Девушки – одноместные сани Командные соревнования (командная гонка)
5	Юниоры	<u>Юниоры</u> <u>Юниорки</u>	18-20 лет	Юниоры - одноместные сани Юниоры – двухместные сани Юниорки – одноместные сани Командные соревнования (командная гонка)
6	Мужчины, женщины	<u>Мужчины</u> <u>Женщины</u>	21 год и старше	Мужчины - одноместные сани Мужчины – двухместные сани Женщины – одноместные сани Командные соревнования (командная гонка)



# **ИНСТРУКЦИЯ**

## **по охране труда при проведении тренировочных занятий по натурбану.**

### **1.Общее требование охраны труда**

1.1. К тренировкам по натурбану допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Учебные тренировки проводятся согласно расписанию, правилам поведения, установленным режимам занятий и отдыха, санитарно-гигиеническим требованиям.

1.3. При проведении занятий по санному спорту возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 - 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 20°С;

- травмы (переломы, ушибы, порезы) при схождении с трассы;

- травмы при использовании защитных средств ненадлежащего качества и размера;

1.4. При тренировках должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных материалов для оказания первой медицинской помощи.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (инструктору), который ставит в известность о происшедшем администрацию учреждения. При неисправности инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (инструктору).

1.6. Со спортсменами, допустившими не выполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по охране труда и внеочередная проверка знаний. В случае не соблюдения правил по технике безопасности, в результате чего спортсмен получает травму, либо своими действиями наносит порчу спортивного инвентаря, материальная ответственность возлагается на последнего. Лица, не соблюдающие требования по охране труда, к дальнейшим тренировкам могут не допускаться.

### **2. Требование охраны труда перед началом тренировки**

2.1. Надеть специальный тренировочный костюм, перчатки, шлем, очки, ботинки с шипами.

2.2. Проверить исправность инвентаря, средств защиты. Одежда и обувь должна быть удобной и чистой, подобрана по размеру спортсмена.

2.3. Использование спортивных саней без отбойников на тренировочных занятиях и соревнованиях запрещается.

2.3. Самовольный уход на тренировочную трассу или преждевременное возвращение - запрещается.

2.4. Проверить подготовленность трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2.5. Провести разминку.

### **3. Требование охраны труда во время тренировки**

3.1. При подъёме на тренировочные трассы по транспортной дороге соблюдать правила дорожного движения, подниматься строго по одной стороне, если есть тропа то по тропе.

- a. Запрещается кататься по транспортной дороге на санях. Сани должны переноситься на плечах.
- b. Соблюдать интервал движения на санях между стартующими спортсменами. Запрещается перебегать трассу во время тренировки.
- c. После прохождения трассы во избежание столкновений с другими саночниками не останавливаться у подножия ледовой трассы, отойти в сторону.

#### **4. Требование охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. В результате поломы или порчи инвентаря и невозможности дальнейшего продолжения занятия немедленно сообщить тренеру (инструктору) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру (инструктору).

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

#### **5. Требование охраны труда по окончании тренировки**

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь (шкафчики, вешалка).

5.2. Снять спортивную форму.

5.3. Принять душ, перевязать ссадины и порезы.

5.4. Соблюдать чистоту в раздевалках.

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

26. Материально-технические условия реализации Программы.

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

Наличие санной трассы;

Наличие эстакады стартовой тренировочной;

Наличие площадки для отработки стартового разгона;

Наличие тренажерного зала;

Наличие спортивного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 26);

Таблица 26

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Весы для взвешивания саней спортивных	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
6.	Качели-тренажер «лопинг»	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	10
9.	Перекладина гимнастическая	штук	1
10.	Полозья для саней спортивных	комплект	10
11.	Прибор для измерения температуры полозьев саней	комплект	1
12.	Ролики к саням спортивным	комплект	16
13.	Сани спортивные	штук	10
14.	Сани спортивные детские	штук	10
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2
17.	Стартовые колодки	пар	10
18.	Стенка гимнастическая	штук	2
19.	Стойки для приседания со штангой	комплект	2
20.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	4

Обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 27);

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.

Таблица 27

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

## 27. Кадровые условия реализации Программы:

- Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики 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 организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

- Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## 28. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 883 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "санной спорт"
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.12.2022 № 1128 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «санной спорт» "
6. Сайт «Министерство спорта Российской Федерации» [Электронный ресурс] // URL: <https://minsport.gov.ru>
7. Сайт «Федерация санного спорта России» [Электронный ресурс] // URL: <https://rusluge.ru>
8. Сайт «РУСАДА» [Электронный ресурс] // URL: <https://rusada.ru>

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «Санний спорт»,  
утвержденной приказом директора  
ГАУМО «Кандалакшская СШ по санному  
спорту»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	6		3		1
		1.	Общая физическая подготовка	135	150	211	246
2.	Специальная физическая подготовка	59	92	167	228	361	499
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36	58	100	133

4.	Техническая подготовка	97	146	269	345	387	502
5.	Тактическая подготовка	4	5	6	10	25	32
6.	Теоретическая подготовка	4	6	6	10	25	32
7.	Психологическая подготовка	4	5	6	10	25	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	5	5	17	34
9.	Инструкторская практика	-	-	6	7	12	16
10.	Судейская практика	-	-	6	7	12	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	5	5	17	34
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	5	5	17	34
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

\*В связи со спецификой спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» (дисциплина-натурбан), общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы, начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.



Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «Саннный спорт», утвержденной  
приказом директора ГАУМО  
«Кандалакшская СШ по санному спорту»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- выработка сознательного отношения к решениям судей;</li> <li>- дальнейшее привлечение судейской работе.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- приобретение и формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- дальнейшее привлечение к тренерской</li> </ul>	В течение года

		работе.	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Антидопинг	- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду  
спорта «Саный спорт», утвержденной приказом директора ГАУМО  
«Кандалакшская СШ по санному спорту»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

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

**I. Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## II. План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	<p>Ответственный за проведение мероприятия – Тренер-преподаватель.</p> <p>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео</p>
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	<p>Ответственный за проведение мероприятия – Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе.</p> <p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	<p>Ответственный за проведение мероприятия – Тренер-преподаватель.</p> <p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p> <p>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p>
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	<p>Ответственный за проведение мероприятия – Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА.</p> <p>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.</p>
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>	1 раз в год	<p>Ответственный за проведение мероприятия – Спортсмен</p> <p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p>

<sup>2</sup> прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

			Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за проведение мероприятия – Тренер-преподаватель. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за проведение мероприятия – Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Ответственный за проведение мероприятия – Тренер-преподаватель. Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный за проведение мероприятия – Спортсмен Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за проведение мероприятия – Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка	1-2 раза в год	Ответственный за проведение мероприятия – Ответственный за антидопинговое обеспечение в

	лекарственных средств»		регионе, РУСАДА. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за проведение мероприятия – Тренер-преподаватель. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный за проведение мероприятия – Спортсмен Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за проведение мероприятия – Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение



тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него

определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Саный спорт», утвержденной приказом директора ГАУМО «Кандалакшская СШ по санному спорту»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 240/360</b>		
	Участие российских спортсменов в чемпионатах Европы и мира.	≈ 24/36	сентябрь	Российские саночники – участники и победители чемпионатов мира и Европы.
	Развитие санного спорта в России.	≈ 24/36	октябрь	Возникновение и развитие санного спорта. Виды соревновательных дисциплин в санном спорте, их характеристика. Квалификационные нормативы и звания в санном спорте. Состояние и развитие санного спорта в городе.
	Единая всесоюзная спортивная классификация.	≈ 24/36	ноябрь	Понятие о спортивной классификации. Содержание требований спортивной классификации.
	Гигиена спортсмена.	≈ 24/36	декабрь	Уход за кожей, волосами, ногтями, полость рта. Гигиеническое значение правил использования естественных факторов природы в целях закаливания организма. меры профилактики потертостей, мозолей, перегревания и переохлаждения. Режим спортсмена.

	Планирование спортивной тренировки.	≈ 24/36	январь	Организация содержание и направленность учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.
	Основы техники санного спорта.	≈ 24/36	февраль	Терминология санного спорта. Основные понятия о технике. Характеристика скольжения саней. Свойства льда. Сопротивление воздуха при спуске по санной трассе. Общие понятия о технике управления санями.
	Основы методики обучения и начальной тренировки.	≈ 24/36	март	Использование методов показа и объяснения при обучении технике санного спорта. Подводящие упражнения. Организация занятий. Структура урока, содержание и распределение физической нагрузки.
	Общая и специальная физическая подготовка.	≈ 24/36	апрель	Роль ОФП и СФП в спортивной тренировке саночников. Двигательные качества спортсменов. Взаимосвязь общефизической и специальной физической подготовки. Виды и направленность средств специальной физической подготовки.
	Правила, организация и проведение соревнований.	≈ 24/36	май	Место соревнований в учебно–тренировочном процессе. Возрастные группы участников. Права и обязанности участников соревнований. Требование к саням и форме участников.
	Спортивные базы, оборудование и инвентарь.	≈ 24/36	ноябрь-июнь	Общая характеристика санных трасс и их оборудования. Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря, одежда, обувь и шлем саночника.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 360/600</b>		
	Единая всероссийская спортивная квалификация.	≈ 36/60	сентябрь	Понятие о спортивной классификации. Содержание требований спортивной классификации.
	Состояние и развитие санного спорта (натурбан) в России.	≈ 36/60	октябрь	Руководство натурбана в России. Федерация натурбана в России. Система проведения соревнований в России и ее значение для развития натурбана. Значение зимних Спартакиад учащихся и молодежи для пропаганды натурбана.
	Врачебный контроль и самоконтроль.	≈ 36/60	ноябрь	Понятие о спортивной форме и меры предупреждения перетренированности. Самоконтроль спортсмена, его значение, объективные данные самоконтроля. Вес, пульс, дыхание,

			спирометрия, динамометрия, сила. Ведение раздела самоконтроля в дневнике спортсмена.
Правила соревнований.	≈ 36/60	декабрь	Изучение правил соревнований по натурбану, календарный план соревнований, заявка на участие в соревнованиях. Требования, предъявленные международными правилами к инвентарю и экипировке. Организация и проведение соревнований. Агитационно-пропагандистская работа.
Режим и питание спортсмена.	≈ 36/60	январь	Гигиена и режим сна. Режим питания спортсменов, его значение; сбалансированный состав пищи - белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и их значение. Калорийность питания, нормы суточной калорийности и состав рациона при занятиях санным спортом. Особенности питания в зависимости от климатических условий и в период соревнований.
Психологическая подготовка.	≈ 36/60	февраль	Важнейшие качества для достижения высоких результатов в спорте. Целеустремленность, решительность, смелость, самообладание. Роль стимулирования спортсмена в спортивной деятельности.
Основы методики совершенствования технико-тактической подготовки в санном спорте.	≈ 36/60	сентябрь-апрель	Методы контроля за развитием физической подготовленности и спортивной работоспособности. Особенности построения заключительного этапа подготовки к ответственным соревнованиям, предсоревновательная разминка саночника, ее содержание, дозировка в зависимости от погодных условий.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	≈ 36/60	декабрь-июнь	Спортивная тренировка как процесс совершенствования организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Понятие об утомлении в процессе занятий спортом и восстановление энергетических затрат. Совершенствование функции центральной нервной системы, влияние занятия спортом на обмен веществ. Улучшение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
Методы восстановления спортсменов.	≈ 36/60	декабрь-июнь	Педагогические средства: рациональное планирование тренировки, эффективное построение отдельных занятий, правильное сочетание нагрузки и отдыха. Медико-биологические средства: рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

				использование комплекса фармакологических средств; витаминизация. Психологические средства: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.
	Обустройство санных трасс.	≈ 36/60	март	Длина трассы. Финишный участок. Короткие трассы. Стартовые сооружения. Правила безопасности
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1500</b>		
	Состояние и развитие натурбана в России	≈ 125	сентябрь	Руководство натурбана в России. Федерация натурбана в России. Система проведения соревнований в России и ее значение для развития натурбана. Значение зимних Спартакиад учащихся и молодежи для пропаганды натурбана.
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	≈ 125	сентябрь	Спортивная тренировка как процесс совершенствования организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Понятие об утомлении в процессе занятий спортом и восстановление энергетических затрат. Совершенствование функции центральной нервной системы, влияние занятия спортом на обмен веществ. Улучшение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	≈ 125	октябрь	Гигиена одежды и обуви, гигиена мест занятий, гигиена и режим сна, закаливание в процессе учебно-тренировочных занятий. Режим питания спортсменов, его значение; сбалансированный состав пищи - белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и их значение. Калорийность питания, нормы суточной калорийности и состав рациона при занятиях санным спортом. Особенности питания в зависимости от климатических условий и в период соревнований.
	Основные средства восстановления.	≈ 125	октябрь	Педагогические средства: рациональное планирование тренировки, эффективное построение отдельных занятий, правильное сочетание нагрузки и отдыха. Медико-биологические средства: рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

				использование комплекса фармакологических средств; витаминизация. Психологические средства: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.
Врачебный контроль и самоконтроль.	≈ 125	декабрь		Понятие о спортивной форме и меры предупреждения перетренированности. Самоконтроль спортсмена, его значение, объективные данные самоконтроля. Вес, пульс, дыхание, спирометрия, динамометрия, сила. Ведение раздела самоконтроля в дневнике спортсмена.
Планирование спортивной тренировки.	≈ 125	декабрь		Периодизация спортивной тренировки - периоды, этапы, микроциклы. Соревнования как средства совершенствования технико-тактического мастерства и воспитание психологической устойчивости.
Техника и тактика санного спорта на натуральных трассах.	≈ 125	декабрь-март		Анализ и оценка технико-тактических действий по видеозаписям. Определение ошибок в технике, причины их возникновения и средства исправления, Техника прохождения трассы в зависимости от ее особенностей. Состояние ледового покрытия, температурных условий.
Основы методики совершенствования технико-тактической подготовки.	≈ 125	декабрь-март		Методы контроля за развитием физической подготовленности и спортивной работоспособности. Особенности построения заключительного этапа подготовки к ответственным соревнованиям, предсоревновательная разминка саночника, ее содержание, дозировка в зависимости от погодных условий.
Моральная и психологическая подготовка.	≈ 125	декабрь-март		Важнейшие качества для достижения высоких результатов в спорте. Целеустремленность, решительность, смелость, самообладание. Роль стимулирования спортсмена в спортивной деятельности.
Правила, организация и проведение соревнований по санному спорту на натуральных трассах.	≈ 125	апрель		Изучение правил соревнований по натурбану, календарный план соревнований, заявка на участие в соревнованиях. Требования, предъявленные международными правилами к инвентарю и экипировке. Организация и проведение соревнований. Агитационно-пропагандистская работа.
Спортивные базы, оборудование, инвентарь и	≈ 125	май		Специальные залы для тренировки, оборудованные специальными тренажерами, спортивные сани, наладка, уход, индивидуальная подготовка, подготовка спортивных саней к

	специальные тренажеры.			соревнованиям, одежда саночников; основные аэродинамические и эстетические требования к одежде и снаряжению. Дополнительное снаряжение - шлем, маска, перчатки, налокотники, жилеты отягощения.
	Техника безопасности при занятиях натурбаном	≈ 125	июнь	Причины, вызывающие травматизм, переохлаждение и обморожение на занятиях. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви, дополнительному снаряжению; инструктаж по технике безопасности и правилам обращения с саними.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1920</b>		
	Состояние и развитие натурбана в России	≈ 160	сентябрь	Руководство натурбана в России. Федерация натурбана в России. Система проведения соревнований в России и ее значение для развития натурбана. Значение зимних Спартакиад учащихся и молодежи для пропаганды натурбана.
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	≈ 160	сентябрь	Спортивная тренировка как процесс совершенствования организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Понятие об утомлении в процессе занятий спортом и восстановление энергетических затрат. Совершенствование функции центральной нервной системы, влияние занятия спортом на обмен веществ. Улучшение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	≈ 160	октябрь	Гигиена одежды и обуви, гигиена мест занятий, гигиена и режим сна, закаливание в процессе учебно-тренировочных занятий. Режим питания спортсменов, его значение; сбалансированный состав пищи - белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и их значение. Калорийность питания, нормы суточной калорийности и состав рациона при занятиях санным спортом. Особенности питания в зависимости от климатических условий и в период соревнований.
	Основные средства восстановления.	≈ 160	октябрь	Педагогические средства: рациональное планирование тренировки, эффективное построение отдельных занятий, правильное сочетание нагрузки и отдыха.



				Медико-биологические средства: рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности; использование комплекса фармакологических средств; витаминизация. Психологические средства: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.
Врачебный контроль и самоконтроль.	≈ 160	декабрь		Понятие о спортивной форме и меры предупреждения перетренированности. Самоконтроль спортсмена, его значение, объективные данные самоконтроля. Вес, пульс, дыхание, спирометрия, динамометрия, сила. Ведение раздела самоконтроля в дневнике спортсмена.
Планирование спортивной тренировки.	≈ 160	декабрь		Периодизация спортивной тренировки - периоды, этапы, микроциклы. Соревнования как средства совершенствования технико-тактического мастерства и воспитание психологической устойчивости.
Техника и тактика санного спорта на натуральных трассах.	≈ 160	декабрь-март		Анализ и оценка технико-тактических действий по видеозаписям. Определение ошибок в технике, причины их возникновения и средства исправления, Техника прохождения трассы в зависимости от ее особенностей. Состояние ледового покрытия, температурных условий.
Основы методики совершенствования технико-тактической подготовки.	≈ 160	декабрь-март		Методы контроля за развитием физической подготовленности и спортивной работоспособности. Особенности построения заключительного этапа подготовки к ответственным соревнованиям, предсоревновательная разминка саночника, ее содержание, дозировка в зависимости от погодных условий.
Моральная и психологическая подготовка.	≈ 160	декабрь-март		Важнейшие качества для достижения высоких результатов в спорте. Целеустремленность, решительность, смелость, самообладание. Роль стимулирования спортсмена в спортивной деятельности.
Правила, организация и проведение соревнований по санному спорту на натуральных трассах.	≈ 160	апрель		Изучение правил соревнований по натурбану, календарный план соревнований, заявка на участие в соревнованиях. Требования, предъявленные международными правилами к инвентарю и экипировке. Организация и проведение соревнований. Агитационно-пропагандистская работа.
Спортивные базы,	≈ 160	май		Специальные залы для тренировки, оборудованные

	оборудование, инвентарь и специальные тренажеры.			специальными тренажерами, спортивные сани, наладка, уход, индивидуальная подготовка, подготовка спортивных саней к соревнованиям, одежда саночников; основные аэродинамические и эстетические требования к одежде и снаряжению. Дополнительное снаряжение - шлем, маска, перчатки, налокотники, жилеты отягощения.
	Техника безопасности при занятиях натурбаном	≈ 160	июнь	Причины, вызывающие травматизм, переохлаждение и обморожение на занятиях. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви, дополнительному снаряжению; инструктаж по технике безопасности и правилам обращения с санями.