

**Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы»
Департамента спорта города Москвы**

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом ГБУ «СШОР «Воробьевы горы»
Москомспорта
№ 346-3/01-04а от «23» ноября 2018 г.

САННЫЙ СПОРТ

Программа спортивной подготовки по виду спорта санный спорт

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 33

Срок реализации программы 2018-2022 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

- 2.1. Структура годичного цикла
- 2.2. Организация и участие в тренировочных мероприятиях
- 2.3. Критерии спортивного отбора
- 2.4. Система контроля и зачетные требования для перевода спортсменов на последующий этап подготовки
- 2.5. Материально-техническая база и обеспечение
- 2.6. Медицинское обеспечение
- 2.7. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Организационно-методические указания
- 3.2. Психологическая подготовка
- 3.3. Врачебно-педагогический контроль
- 3.4. Медико-биологический контроль
- 3.5. Восстановительные мероприятия и средства
- 3.6. Антидопинговые мероприятия
- 3.7. Инструкторская и судейская практика
- 3.8. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

- 4.1. Теоретическая подготовка
- 4.2. Общая физическая подготовка
- 4.3. Специальная физическая подготовка
- 4.4. Техничко-тактическая подготовка

ЛИТЕРАТУРА

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Департамента спорта города Москвы (далее – Учреждение) осуществляет спортивную подготовку спортсменов по санному спорту среди юношей и девушек.

Саный спорт - соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Саный спорт требует специальной подготовленности спортсменов с целью преодоления физических нагрузок при скоростном спуске, как на специальном спортивном сооружении, так и на естественных природных склонах (натурбан), с использованием специфического спортивного инвентаря и снаряжения. Саночники надевают облегчающие аэродинамические костюмы и прочные шлемы с забралом и специальные перчатки с шипами на пальцах, которые помогают спортсменам разогнаться на старте.

Натурбан (*нем. die Naturbahn* — «естественная трасса») – спортивная дисциплина санного спорта, заключающаяся в спуске на скорость на санях по естественной трассе. Как и в спуске по искусственным (санно-бобслейным) трассам соревнования проводятся у мужчин на санях-одиночке и санях-двойке, у женщин на санях-одиночке.

Саный спорт требует смелости, решительности, а также спортсмен должен обладать развитым вестибулярным аппаратом и координацией тела. Не маловажное значение имеет и техническая сторона саней. Как правило сани подгоняют под индивидуальные параметры (рост, вес) спортсмена.

Саный спорт – это олимпийский вид спорта, во Всероссийском реестре видов спорта зарегистрирован под № 0490003611Я.

Спортивная дисциплина – натурбан не включен в программу зимних Олимпийских игр, из-за малой популярности натурбана за пределами Европы.

Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки (далее – Программа).

Целью Учреждения является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Учреждением реализуется программа спортивной подготовки по виду спорта «саный спорт» на этапе высшего спортивного мастерства.

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на средства бюджета города Москвы в соответствии с Государственным заданием, на реализацию которого выделяются финансовые средства в виде субсидии. Также Учреждением могут привлекаться внебюджетные средства в соответствии

с законодательством Российской Федерации. На приобретение спортивного инвентаря и оборудования ежегодно выделяется целевая субсидия.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Таблица 1 содержит нормативные требования, характеризующие продолжительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления спортсменов на этап высшего спортивного мастерства и минимальное количество спортсменов, занимающихся в группе на этапе подготовки.

Таблица 1

Продолжительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап высшего спортивного мастерства и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе на этапе спортивной подготовки по виду спорта санный спорт

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4 - 8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1 - 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе спортивной подготовки по виду спорта санный спорт

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	15-19	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	20-26	20-26
Техническая подготовка (%)	22-28	21-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	10-14
Восстановительные мероприятия (%)	11-14	10-14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	9-11	10-14

Режимы тренировочной работы

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	26	32
Количество тренировок в неделю	8	8
Общее количество часов в год	1352	1664
Общее количество тренировок в год	416	416
Общая физическая подготовка (час)	232	254
Специальная физическая подготовка (час)	312	390
Техническая подготовка (час)	340	405
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	162	205
Восстановительные мероприятия (час)	170	205
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (час)	136	205

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.
2. Дальнейшее повышение объема специальных тренировочных нагрузок.
3. Увеличение количества соревнований различного уровня.
4. Проведение восстановительных мероприятий.
5. Осуществление постоянного медико-биологического контроля за состоянием здоровья спортсменов.
6. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
7. Стабильность демонстрации спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.
8. Достижение результатов, позволяющих войти в состав сборных команд города Москвы и Российской Федерации.
9. Достижение спортивных результатов КМС и МС.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства

1. Достижение спортсменами спортивных результатов, позволяющих войти в составы сборных команд Российской Федерации.
2. Сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных соревнованиях.
3. Выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.
4. Подтверждение спортивных результатов МС и МСМК.

Таблица 4

Требования к этапу спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное число спортсменов в группе	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	14	4	26	Выполнение спортивного разряда КМС и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Положительная динамика спортивных результатов. Участие в городских, всероссийских, международных соревнованиях

Этап высшего спортивного мастерства	весь период	16	1	32	Положительная динамика спортивных результатов. Участие в городских, всероссийских, международных соревнованиях. Спортивное звание МС, МСМК.
-------------------------------------	-------------	----	---	----	---

2.1. Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам прохождения спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные), система которых для каждого этапа подготовки формируется на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы. Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки распределяются на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Специально-подготовительного – повышение специальной работоспособности, где большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и строится в зависимости от функционального состояния спортсмена, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Основная задача **переходного периода** – поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности к началу очередного макроцикла.

Структура тренировочного процесса может быть представлена как последовательность мезоциклов (средних циклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Тип мезоциклов определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются втягивающие, базовые и соревновательные.

С вытягивающего мезоцикла начинается годичный макроцикл. Основной его задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений. Проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия.

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарным планом соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется по микроциклам.

Макроцикл состоит из мезоциклов следующей направленности:

1. Вытягивающий мезоцикл – 2-4 недели;
2. Аэробный мезоцикл – 2-3 недели;
3. Компенсаторный-тестовый микроцикл – 4-7 дней;
4. Аэробный-силовой мезоцикл – 2-3 недели;
5. Компенсаторно-тестовый микроцикл – 4-7 дней;
6. Мезоцикл концентрации нагрузки (подготовка к основному старту) – 2-3 дня;
7. Соревновательный мезоцикл – 3 недели и более.

Главные старты не ранее, чем через 14 дней после мезоцикла концентрации нагрузки.

На период прохождения спортивной подготовки в группах ЭССМ и ЭВСМ составляются индивидуальные планы, в которых определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха. В годовых планах, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Основные разделы спортивной подготовки по виду спорта санный спорт (натурбан), представленные в таблице 5, распределяются в соответствии с этапами подготовки, и задачами, определенными Программой для этапов подготовки.

Таблица 5

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
Возраст спортсменов	от 14 лет	от 16 лет
Общая физическая подготовка (час)	232	254
Специальная физическая подготовка (час)	312	390
Техническая подготовка (час)	340	405
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	162	205
Контрольно-переводные нормативы; кол-во	2	2
Контрольные, отборочные, основные соревнования; кол-во	12	14
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час)	136	205
Восстановительные мероприятия (час)	170	205
Медицинское обследование; кол-во	2	2
	1352	1664

В процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать основные принципы спортивной подготовки.

Принцип *непрерывности процесса спортивной подготовки*, состоящий:

- в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;
- в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок);

Принцип *системного чередования нагрузок и отдыха*. Оперирруя различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип *постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности заданий и увеличения нагрузок.

2.2. Организация и участие в тренировочных мероприятиях

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, проводятся тренировочные мероприятия в пределах выделенной субсидии по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач спортивной подготовки в соответствии с перечнем тренировочных сборов согласно таблице 6.

Персональный состав участников тренировочных мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, который утверждается руководителем Учреждения по решению тренерского совета. Выезды на тренировочные мероприятия осуществляются в соответствии с Единым календарным планом.

Во время проведения тренировочных сборов и участия в соревнованиях согласно Единого календарного плана Учреждения спортсмены, тренеры и обслуживающий персонал обеспечиваются проездом до места проведения мероприятия туда и обратно, проживанием, питанием и спортивными сооружениями.

Таблица 6

Перечень тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к Всероссийским соревнованиям	18	18	По решению тренерского совета
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям города Москвы	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	По решению тренерского совета

Участие в соревнованиях

Соревнования по санному спорту проводятся на санно-бобслейных трассах и по натурбану на естественных ледяных трассах.

Спортсмены Учреждения принимают участие в спортивных соревнованиях по санному спорту (натурбану) в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, ежегодно утверждаемым Москомспортом согласно положениям (регламентам), утвержденными организациями, проводящими соревнования с учетом возраста, уровня спортивной подготовленности, отсутствия медицинских противопоказаний.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организации, проводящей соревнования, и (или) размещенный на официальном сайте Федерации санного спорта России (его регионального отделения).

Таблица 7

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта санный спорт

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки, количество соревнований	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	6	6
Отборочные	4	4
Основные	2	4
Всего за год	12	14

2.3. Критерии спортивного отбора

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта санный спорт отображены в таблице 8.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортсменов в санном спорте:

Таблица 8

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

2.4. Система контроля и зачетные требования для перевода спортсменов на последующий этап подготовки

Для контроля динамики физической подготовленности спортсмена в процесс осуществления спортивной подготовки проводятся контрольные и контрольно-переводные испытания (тестирование). Тестирование занимающихся проводится два раза в год в соответствии с требованиями, установленными Государственным заданием.

Перевод спортсменов на этап спортивной подготовки осуществляется приказом директора спортивной школы на основании решения тренерского совета, с учетом стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической подготовке, предусмотренных программой подготовки, результатам участия в соревнованиях, выполнению спортивного разряда в соответствии с нормативными требованиями Единой всероссийской спортивной классификации для возрастной группы и этапа спортивной подготовки.

Таблица 9

Контрольные нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Отлично		Хорошо		Удовлет.	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
<i>Общая физическая подготовленность</i>						
Бег 30 м с ходу; с	3,2	3,5	3,4	3,7	3,6	3,9
Бег 50 м, с	7,6	8,0	7,8	8,2	8,0	8,4
Прыжок в длину с места; см	225	205	220	200	215	195
Жим руками штанги (в % от собственного веса)	90	60	80	50	70	40
Приседания со штангой (в % от собственного веса)	130	120	120	110	110	100

Спортсмен остается на этом этапе подготовки при условии выполнения нормативов по ОФП, СФП, подтверждение спортивного разряда КМС, сохранение стабильности высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях, позволяющие войти в составы спортивных сборных команд Москвы и Российской Федерации

При выполнении спортивного звания «Мастер спорта России» спортсмен переводится на этап высшего спортивного мастерства.

Таблица 10

**Контрольные нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Упражнения	Отлично		Хорошо		Удовлет.	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
<i>Общая физическая подготовленность</i>						
Бег 30 м с ходу; с	3,2	3,4	3,4	3,6	3,6	3,8
Бег 50 м, с	7,1	7,7	7,3	7,9	7,5	8,1
Прыжок в длину с места; см	225	205	220	200	215	195
Жим руками штанги (в % от собственного веса)	100	60	90	50	80	40
Приседания со штангой (в % от собственного веса)	150	130	140	120	130	110

Спортсмен остается на этом этапе подготовки при условии выполнения нормативов по ОФП, СФП, подтверждение спортивного разряда МС и МСМК, сохранение стабильности высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях, позволяющие войти в составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

2.5. Материально-техническая база и обеспечение

Для спортивной подготовки по санному спорту в Учреждении используется открытый легкоатлетический стадион Дворца детского спорта Москомспорта по адресу: ул. Рабочая, дом 53. Стадион включает в себя: 400-метровую дорожку с современным покрытием беговых дорожек, состоящую из 4-х дорожек, внутри находятся сектора для прыжков (в длину с разбега, тройного прыжка) и сектор для толкания ядра.

Также для спортивной подготовки на основе договоров аренды используется Международный санно-бобслейный комплекс «Парамоново», (Московская область, г. Дмитров, п. Парамоново). МСБК «Парамоново» включает в себя:

- крытую разгонную стартовую эстакаду с круглогодичным использованием системы искусственного намораживания льда, имеющую тренировочный желоб, предназначенный для отработки стартовых навыков и скоростных спусков на скелетоне и бобе, ширина желоба (до 65 мм), имеется электронное табло для показа стартового времени с хронометражем не менее

двух временных отрезков (во время проведения соревнований) и не менее трех временных отрезков (во время проведения тренировочных мероприятий);

- тренажерный зал, позволяющий проводить тренировочные занятия по скоростно-силовой подготовке;

- раздевалки (мужская, женская), душевыми кабинами и санузлами;

- медицинский кабинет.

Ежегодно Учреждением приобретается необходимый спортивный инвентарь, оборудование, спортивная экипировка для спортсменов-членов сборных команд Учреждения разных возрастных категорий в пределах выделяемой Москомспортом на эти цели целевой субсидии. Для реализации спортивной подготовки в Учреждении используется следующий спортивный инвентарь, оборудование и экипировка.

Таблица 11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по санному спорту

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Сани спортивные	штук	2
4	Полозья для спортивных саней	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	12
2	Стартовые колодки	пар	2
3	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
4	Мат гимнастический	штук	2
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
6	Скамейка гимнастическая	штук	2
7	Скамейка для жима штанги	штук	2
8	Стенка гимнастическая	штук	2
9	Стойка для приседания со штангой	штук	2
10	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	2
11	Гантели переменной массы от 0,5 до 15 кг	пар	10

Спортсменам – членам сборных команд учреждения, принимающим участие в официальных спортивных соревнованиях, выдается экипировка (таблица 12).

Спортивная экипировка, необходимая для прохождения спортивной подготовки по санному спорту

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	Шлем защитный	пара	на занимающегося	1	1
2	Комбинезон	штук	на занимающегося	1	1
3	Ботинки	пара	на занимающегося	1	1
4	Перчатки	пара	на занимающегося	1	1

2.6. Медицинское обеспечение

В Учреждении имеется оборудованный в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428) медицинский кабинет. Медицинское сопровождение спортсменов осуществляют штатные медицинские работники согласно расписания занятий.

Два раза в год по утвержденному графику Учреждением организуется проведение углубленного медицинского обследования спортсменов групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по договору с учреждениями здравоохранения, имеющими медицинскую лицензию.

За счет средств Москомспорта осуществляется страхование жизни и здоровья, а также медицинское страхование в целях получения дополнительных медицинских услуг сверх установленных программами обязательного медицинского страхования спортсменов, начиная с тренировочного этапа (спортивной специализации) спортивной подготовки в период их участия в спортивных соревнованиях, тренировочных сборах и других мероприятиях по подготовке к спортивным соревнованиям.

2.7. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

В Учреждении уровень квалификации тренерского состава, осуществляющего спортивную подготовку со спортсменами, соответствует требованиям, определенным профессиональным стандартом «Тренер» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 07 апреля 2014 г. № 193н):

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязательное наличие высшего профессионального образования – программы бакалавриата в области физической культуры и спорта и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она рассчитана на многолетнюю спортивную подготовку, включая уровень высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку спортсменов – саночников высокой квалификации, резерва спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается объем ОФП;
- совершенствование спортивной техники;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства за весь период спортивной подготовки.

3.1. Организационно-методические указания

Подготовка спортсменов, специализирующихся в санном спорте проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. При

зачислении в группы юноши и девушки проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода спортивной подготовки проводится сдача контрольных нормативов. В многолетней подготовке спортсменов необходимо соблюдать принцип возрастной адекватности направлений физического развития, что является основополагающим при использовании физических упражнений в процессе многолетних занятий спортом.

Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического совершенствования подростка в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, применительно к меняющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.

В процессе многолетней подготовки предусмотрено соблюдение основных принципов спортивной подготовки.

Принцип непрерывности процесса спортивной подготовки, состоящий:

- в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;
- в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок).

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Оперируя различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности заданий и увеличения нагрузок.

В принципе адаптированного сбалансирования динамических нагрузок выделяется три положения:

- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля за срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки;
- по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо ее увеличение;
- использование суммарных нагрузок в зависимости от состояния спортсмена и желания тренера может давать эффект снижения стабилизации или ее увеличения; в данной ситуации используют две формы динамики суммарной нагрузки: ступенчатую и волнообразную, использование линейновосходящей формы возможно на коротких этапах (ударная неделя) или в самом начале занятий физическими упражнениями.

Принцип циклического построения занятий предусматривает наличие 3-х видов циклов:

- микроциклы (7-8 дней) характеризуются повторностью применения упражнений с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;

- мезоциклы (месячные) включают в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств и нагрузки;
- макроциклы (годовые, четырехгодичные), в которых развивается процесс спортивной подготовки на фоне длительного периода.

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как не одновременное (гетерохронное) развитие физических качеств и функций организма.

Для возрастного периода подготовки саночников от 13 до 18 лет выявлено, что различные органы и системы организма формируются и созревают неравномерно. Развитие различных систем в онтогенезе следует рассматривать в связи с общими закономерностями становления организма, выраженными в последовательной смене фаз, этапов и периодов развития в целом. Такие периоды получили название сенситивных (чувствительных к тренирующим воздействиям). Их учет при планировании тренировок чрезвычайно важен. Установлено, что различные неблагоприятные факторы внешней среды (неполноценное питание, кислородное голодание, чрезвычайные физические и психологические нагрузки и др.) приводят к разным результатам – в зависимости от того, на какой период развития организма приходится их воздействие.

В таблице 13 представлены сенситивные периоды развития двигательных способностей в многолетнем периоде подготовки спортсмена – от тренировочного этапа подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, продолжительность которого составляет 5-6 лет. За этот период спортсмен проходит качественно различные периоды индивидуального формирования.

Исследование онтогенеза в этом аспекте привело к выявлению динамики в возрастных зонах и особенностей морфофункциональных изменений организма в пределах различных периодов. Определено, в частности, что различные органы и системы организма формируются, созревают, развиваются на протяжении рассматриваемого периода неравномерно.

Тренировочный этап охватывает возраст 13-17 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц возрастает и их сила, особенно в 13-15 лет. К 15-16 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений, повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 18-20 лет приходится на этап совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти, заканчивается срастание

тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении приведенных данных, можно выделить примерные возрастные границы на период спортивной подготовки на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 13-15 лет у мальчиков и 12-14 лет у девочек. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки спортсменов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Таблица 13

Сенситивные благоприятные периоды развития двигательных качеств

Физические качества		Сенситивные периоды развития физических качеств возраст, лет														
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Быстрога	Двигательная реакция	+	+	Простая		+	+	+	+	+	Сложная		+	+	+	
	Скорость одиночного движения			+	+	+	+	+	+							
	Максимальная частота движений		+	Нарастает с 8 до 13 кг				+	+							
Ловкость	Способность к быстрому обучению	+	+	+	+	+	+	+								
	Точность движений, экономичность движ. усилия, временные парам.			+	+	+	+									
	Равновесие		+	+	+	+	+	+	+							
	Расслабление				Всего тела				Группы мышц							
	Гибкость	Естественный прирост				Девочки 11-13		Мальчики 13-15								
Сила	Скоростно-силовые качества					+	+	За счет быстроты		За счет силы						
	Абсолютная сила		Гармоничное развитие				Наибольший прирост дев. 13-15, мал. 14-17				С отягощением					
	Относительная сила						+	+	+							

Выносливость	Общая и специальная выносливость							+	+	+	+	+	+			
	Аэробные возможности															
	Анаэробные возможности				+	+	+	+	+	+						
	Анаэробная лактатная (гликолиз)								+	+	+	+	+	+	+	+

3.2. Психологическая подготовка

Основной задачей психологической подготовки на данном этапе является формирование личности спортсмена, обладающего высокой психической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.

Особое значение приобретает изучение личностных характеристик спортсменов. Для этого используются схемы психолого-педагогического наблюдения за спортсменами, а также тестовые испытания. Выявление 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, серьёзность и ответственность, способность к самоанализу.

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

Многолетняя практика показала достаточно высокую информативность метода тематических бесед, в которых затрагиваются значимые для спортивной деятельности вопросы, такие как: оценка спортсменом своих возможностей и возможностей ближайших соперников; его переживания и самочувствие в предсоревновательном периоде и во время соревнований; применяемые им приемы настройки на соревновательную борьбу; уровень и структура его мотиваций; умение отрешаться от внешних воздействий.

Наряду со сказанным необходимо проведение наблюдений за спортсменами непосредственно в условиях тренировочной и соревновательной деятельности для оценки его устойчивости к сбивающим факторам, умения терпеть дискомфортные ощущения, умения принимать самостоятельные решения в эмоционально-напряженной ситуации, умения правильно анализировать свои действия и вносить в них необходимые коррективы.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ещё больше возрастает значение тесной взаимосвязи психологической подготовки с воспитательной работой. Учитывая более зрелый возраст спортсменов, здесь значительное место и время отводится мероприятиям, способствующим формированию мировоззрения активной жизненной позиции, нравственному воспитанию.

3.3. Врачебно-педагогический контроль

Спортивные результаты лиц, занимающихся спортом, во многом зависят от состояния их здоровья, функциональных возможностей организма, тренированности, врачебно-педагогического обследования и контроля, а также от их мотивационных ценностей и желания достичь своей поставленной цели. Врачебно-педагогический контроль как во время обследования спортсменов в кабинете врача, так и во время учебно-тренировочных занятий, соревнований является ответственным мероприятием и дает возможность тренеру и спортсмену выполнить поставленные задачи по тренировочному процессу. Все это целиком и полностью касается спортсменов, занимающихся санным спортом.

Главной особенностью врачебного обследования спортсмена - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. Комплексность при этом достигается одновременным использованием различных методов исследования. Важной чертой методики комплексного врачебного обследования спортсменов является проведение исследований не только в состоянии относительного мышечного покоя, но и во время, и после различных физических напряжений.

Эффективность управления процессом подготовки спортсмена во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

3.4. Медико-биологический контроль

Осуществляется врачом организации и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Врачебный контроль - обязательное условие занятий санным спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся санным спортом, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Существенное влияние на двигательные возможности оказывает телосложение. Осуществляя систематический контроль за телосложением, тренер получает возможность оценить как естественные процессы биологического развития организма, так и эффективность предлагаемых тренировочных программ. Полученные данные важны для выработки рекомендации по методике тренировки и режиму питания. Кроме того, результаты антропометрических и морфофункциональных измерений рассматриваются специалистами как значимый фактор в процессе отбора.

3.5. Восстановительные мероприятия

В группах спортивного совершенствования значительно повышается удельный объём специальной физической подготовки. В связи с этим в плане применения педагогических средств восстановления особое внимание должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышц, групп, систем и т.д.

При упражнениях силового характера необходимо создавать щадящий режим для позвоночника. Для этого нужно планировать проведение части силовых упражнений в положении лёжа, а после упражнений с подъёмами тяжестей давать свободный вис с потряхиванием на перекладине, кольцах, гимнастической стенке. Средства общей физической подготовки

(вспомогательные виды спорта) также используются в целях педагогического восстановления.

Из медико-биологических средств восстановления рекомендуется самомассаж, инструментальный массаж, гидромассаж, солевые и контрастные ванны, локальные баровоздействия, парная и суховоздушная (сауна) бани. В парной бане температура воздуха должна быть не выше + 70 при относительной влажности до 70%, а в сауне – не выше +120 при относительной влажности около 10%. Рекомендуется не более 2-3-х заходов по 5-7 мин каждый. Средства общего воздействия (гидромассаж, сауна, парная баня, ванны и др.) следует назначать не чаще чем 1-2 раза в неделю.

Для устранения специфического синдрома, связанного с интенсивными занятиями санным спортом, рекомендуется применение комплекса реабилитационно-восстановительных мероприятий. Сюда, наряду с общепринятыми, входят специальные средства восстановления. Одним из наиболее действенных является систематический массаж (самомассаж, взаимный массаж) болезненных зон и точечный массаж рефлекторных точек. По назначению врача применяется ионтофорез диадинамическими токами и фонофорез 1% раствора новокаина на область шейных симпатических сплетений и медикаментозное лечение.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряжённых тренировок. Дозировка и схема витаминизации определяется врачом.

Из психологических средств восстановления рекомендуется применение аутогенной тренировки, специальная организация культурного досуга (просмотр соответствующих кинофильмов, прослушивание любимой музыки, организация отвлекающих игр, бесед), создание комфортабельных условий быта.

Необходимо иметь в виду, что организм спортсмена довольно быстро приспособляется к однообразным средствам восстановления. Поэтому следует разнообразить их, варьируя дозировку и методику применения.

3.6. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с кодексом по борьбе с допингом, принятым Международным Олимпийским комитетом и Всемирным антидопинговым кодексом, утвержденным Всемирным антидопинговым Агентством (WADA) с целью принятия усиления мер по борьбе с допингом Учреждением проводятся мероприятия по недопущению употребления запрещенных препаратов и методов спортсменами в виде лекций, бесед, размещения материалов наглядной агитации на информационных стендах в Учреждении.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

1. Ежегодное проведение теоретических занятий для тренеров и

спортсменов групп ЭССМ и ЭВСМ, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте и на здоровье спортсменов, об ответственности спортсменов за нарушение антидопинговых правил.

2. Ознакомление спортсменов этапов ССМ и ВСМ со списком запрещенных препаратов.

3. Антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период).

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в санном спорте;
- ставить в известность врача о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

Темы занятий:

1. Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.
2. Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля
3. Запрещенный список.
4. Проведение методического практикума в рамках тренерского совета.

Также тренеры участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике два раза в год.

3.8. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, правил соревнований, проведения практических занятий.

Спортсмены, начиная с тренировочного этапа, должны овладеть принятой в санном спорте терминологией и командным языком для построения,

проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Также обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, а также сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий у спортсменов развивается способность анализировать правильность выполнения упражнений, находить ошибки, применения способов для их исправления и устранения. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, ведения протоколов соревнований. Во время прохождения спортивной подготовки спортсмены ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях в спортивном дневнике.

Занимающиеся в группах ЭССМ и ЭВСМ должны иметь навыки в составлении комплексов упражнений для развития физических качеств, подборе упражнений для совершенствования техники. Занимающиеся в группах ЭССМ и ЭВСМ должны знать правила соревнований и систематически привлекаются к судейству соревнований, в роли судьи, секретаря.

Планы инструкторской и судейской практики

ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

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

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-2-го года обучения.

Судейство соревнований по санному спорту в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по стартам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл

подготовки. Составление документации для работы спортивной секции по санному спорту в коллективе физкультуры.

Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах 3-5-го года обучения и совершенствования спортивного мастерства 1-2-го года обучения.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города.

Организация и судейство районных и городских соревнований.

3.7. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

В Учреждении специалистами по безопасности дважды в год проводятся инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий, участии в соревнованиях, нахождении в тренажерном зале, пожарной безопасности. О прохождении инструктажа спортсмены расписываются в журнале.

Ответственность за соблюдение безопасности спортсменов в помещениях Учреждения (залах, раздевалках, душевых) возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия со спортсменами.

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка со спортсменами проводится в форме бесед, лекций, разбора итогов соревнований, выполнения технических элементов, проведения показательных выступлений, открытых тренировок, организации встреч с выдающимися спортсменами и непосредственно тренером во время проведения тренировочного процесса и при подготовке к соревнованиям. Направления теоретической подготовки перечислены в таблице 14.

Таблица 14

Количество теоретических занятий на этапах спортивной подготовки

№	Тема	Этапы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	1

2	Развитие санного спорта и натурбана в России и за рубежом	1	1
3	Общая характеристика спортивной тренировки	1	1
4	Правила, организация и проведения соревнований по санному спорту (натурбану)	1	1
5	Восстановительные мероприятия при занятиях спортом	1	1
6	Единая Всероссийская спортивная классификация	1	1
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1
8	Антидопинговые мероприятия	2	2
9	Инструктаж по технике безопасности	2	2

Тема 1. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Санитарно-гигиенические требования к занятиям шорт-треком. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях бобслем (скелетоном). Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви спортсмена. Гигиена спортивных сооружений. Личная гигиена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 2. Развитие санного спорта и натурбана в России и за рубежом

История возникновения санного спорта и дисциплины натурбан. Первые спортивные соревнования саночников. Система международных и российских соревнований по санному спорту. Спортивные достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема 3. Общая характеристика спортивной тренировки

Общая физическая подготовка в санном спорте (натурбане)). Техническая подготовка спортсмена: техника стартового разгона в санном спорте, техника прохождения виражей вверху трассы, техника прохождения всей трассы. Тактическая подготовка: разработка тактического плана прохождения различных санно-бобслейных трасс, тактика передачи эстафеты. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Тема 4. Правила, организация и проведение соревнований санному спорту (натурбану)

Виды и программа соревнований по саному спорту (натурбану). Календарный план мероприятий. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение трассы; передача эстафеты; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 5. Восстановительные мероприятия при занятиях спортом

Пассивный отдых. Активный отдых. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов.

Тема 6. Единая Всероссийская спортивная классификация

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Тема 7. Самоконтроль в процессе занятий спортом

«Дневник тренировок»: содержание тренировки, самочувствие, результаты измерения ЧСС (пульс) и др. Методы самоконтроля.

Тема 8. Антидопинговые мероприятия

Термины и определения. Запрещенный список препаратов. Пищевые добавки. Терапевтическое использование запрещенных субстанций. Программы допинг-контроля. Процедуры допинг-контроля.

Тема 9. Правила поведения на ледовой стартовой эстакаде и санно-бобслейной трассе

Инструктаж по технике безопасности. Порядок прохода на территорию спортивного сооружения. Порядок пользования занимающимися раздевалками, душевыми. Порядок проведения тренировочных занятий.

4.2. Общая физическая подготовка

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

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

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

Элементы акробатики – кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты боком, стойка на кистях, мост из положения стоя, различные комбинации

элементов с многократным повторением; кувырки вперёд и назад, сальто вперёд и назад, сальто вперёд согнувшись, сальто назад в группировке, прыжки с приземлением в горизонтальное положение, различные комбинации прыжков с многократным повторением на батуте.

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

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

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

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

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

Плавание – с различной интенсивностью, с дозированной задержкой дыхания; ныряние на дистанции; прыжки в воду с вышки и трамплина.

4.3. Специальная физическая подготовка

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

Имитация стартового рывка на тренажёрном приспособлении «груз – блоки – трос» с отягощениями, равными сопротивлению в реальных условиях старта, с увеличенным отягощением, с уменьшенным отягощением. Имитация «пингвинов» (сопротивление создаётся с помощью амортизаторов и грузов, закреплённых на руках).

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 вперёд, двумя руками через голову назад, снизу – назад; метание двух ядер (гантелей) двумя руками назад, одной рукой сверху и снизу; жонглирование ядрами.

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

Упражнения на статистическую выносливость – удержание основного положения саночника лёжа поперёк скамейки; то же с дополнительным отягощением (на голове и ногах), то же с партнёром, который прилагает усилия

к разгибанию шеи соупражняющегося; то же, но партнёр прилагает усилия неожиданно. Применение статических и динамических упражнений, направленных на развитие силы шейных мышц и мышц брюшного пресса.

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

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

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

Упражнения на гибкость с акцентом на разгибание стопы и сгибание туловища вперёд, то же в парах с активной помощью партнёра, то же после бальнеопроцедур; использование вибровоздействий для развития гибкости. Для повышения вестибулярной устойчивости рекомендуются упражнения с вращением головы в различных плоскостях, акробатические упражнения на батуте (кувырки, перевороты), специальные упражнения на лопинге, рейнском колесе, центрифуге.

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

4.4. Техничко-тактическая подготовка

Тренировка на роликовых санях: совершенствование положения саночника при спусках с постепенным усложнением условий спуска (за счёт профиля трассы, увеличения протяжённости и величины наклона); совершенствование техники управления санями при спусках с объездом расставленных фигур; совершенствование умения проходить трассу по заранее намеченной оптимальной траектории; совершенствование положения саночника в санях и техники управления при спусках по искусственной трассе.

Ледовая подготовка на трассе: совершенствование различных элементов техники санного спорта, спуски по трассе с акцентированием внимания на прохождение различных участков трассы (виражи, прямые участки, сопряжённые виражи и т.д.); совершенствование техники прохождения трассы в целом (спуски на время); совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность; совершенствование техники

прохождения трассы с учётом коррекцией, вносимых по данным срочной информации (микрохронометража отрезков, видеоманитофонной записи); совершенствование вариантов техники прохождения трассы.

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

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.П. Основы специальной физической подготовки спортсменов М., ФиС, 1988 г.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте М., ФиС, 1983 г.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок М., ФиС, 1980 г.
4. Дергач А.А., Исаев А.А., Педагогическое мастерство тренера М., ФиС., 1981 г.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена 2-е изд. М., ФиС., 1970 г.
6. Лях В.И. Двигательные способности Ж., Физическая культура, 1996 г.
7. Саный спорт. Правила соревнований.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта саный спорт (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 33).
9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в городе Москве и иным вопросам деятельности подведомственных Департаменту физической культуры и спорта города Москвы учреждений спортивной направленности (издание 2-е актуализированное и дополненное), М.: Департамент физической культуры и спорта города Москвы; М.: Издательство Кетлеров, 2016, 432 с.
10. Закон города Москвы о физической культуре и спорте в г. Москве (от 15 июля 2009 г.).
11. Профессиональный стандарт «Тренер» (утв. Приказом Министерства труд и социальной защиты РФ от 07 апреля 2014 г. № 193н).

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации(<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Департамент спорта города Москвы (Москомспорт) (<http://sport.mos.ru>)
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» Департамента спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
4. ГБУ «СШОР «Воробьевы горы» Москомспорта (<http://vorobgori.mossport.ru>)
5. Федерация санного спорта России (<http://rusluge.ru>)
6. Международная федерация санного спорта (<http://www.fil-luge.org>)
7. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
8. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
9. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
10. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)