

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор _____ Р.М. Суфиянов

САННЫЙ СПОРТ

Программа спортивной подготовки по виду спорта санный спорт

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по санному спорту, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 693 на плановый период 2014-2016 годы

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	5
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	12
3.1. Особенности в подготовке саночников на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	12
3.2. Примерная схематическая модель учебно-тренировочного процесса на годичный цикл	13
3.3. Основные параметры микроцикла подготовки	13
3.4. Средства подготовки	14
3.5. Организационно-методические указания	15
4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	25
4.1. Теоретическая подготовка	25
4.2. Общая физическая подготовка	27
4.3. Специальная физическая подготовка	28
4.4. Техничко-тактическая подготовка	29
4.5. Психологическая подготовка	29
4.6. Инструкторская и судейская практика	30
4.7. Медицинское обеспечение	31
4.8. Восстановительные мероприятия	33
4.9. Участие в соревнованиях	34
4.10. Организация и участие в тренировочных мероприятиях	34
4.11. Материально-техническое обеспечение	35
4.12. Требования к кадрам, осуществляющих спортивную Подготовку	36
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА	37
ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Саннный спорт признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта, основа которого – скоростной спуск.

Саннный спорт стал находить все больше поклонников среди детей и молодежи, поэтому в спортивных школах многих регионов Российской Федерации открыты и открываются отделения санного спорта.

Саннный 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. Подготовка занимающихся санным спортом предполагает воспитание физически крепких и здоровых спортсменов, проводится работа по формированию моральных и волевых качеств, профессиональному самоопределению, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Настоящая программа для ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьёвы горы» Москомспорта составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта саннный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 693) (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30, ст. 4112).

Цель данной программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой санного спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются - групповые, индивидуальные, учебно-тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия.

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки:

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в санном спорте;
- совершенствование техники и тактики санного спорта;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена;
- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборную команду России по санному спорту;
- профилактика проявлений асоциального поведения среди занимающихся.

Программа осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня спортивного мастерства занимающихся. Её использование дает возможность совершенствования, как физических способностей, так и морально волевых качеств, овладение специфическими, спортивными навыками и стратегиями, что положительно сказывается на выступлениях спортсменов в соревнованиях и раскрывает комплекс параметров подготовки спортсменов.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса саночников на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основные критерии выполнения программных требований:

Этап совершенствования спортивного мастерства

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства:

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп (человек), продолжительности занятий санным спортом на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа содержит разделы, в которых освещен материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность подготовки спортсменов высокого класса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица 1

Продолжительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по санному спорту

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4 - 8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1 - 4

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по санному спорту

Разделы подготовки	Этапы 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

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по санному спорту

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	6-10	6-10
Отборочные	4-10	4-12
Основные	2-6	4-8

Таблица 4

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта санный спорт**

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.

Таблица 5

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Без 30 м с ходу (не более 3,6 с)	Без 30 м с ходу (не более 3,9 с)
	Бег на 50 м (не более 8,0 с)	Бег на 50 м (не более 8,4 с)
Силовые качества	Приседание со штангой (весом не менее 110% от собственного веса)	Приседание со штангой (весом не менее 100% от собственного веса)
	Жим штанги (весом не менее 70% от собственного веса)	Жим штанги (весом не менее 40% от собственного веса)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 6

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Без 30 м с ходу (не более 3,2 с)	Без 30 м с ходу (не более 3,4 с)
	Бег на 50 м (не более 7,1 с)	Бег на 50 м (не более 7,7 с)
Сила	Приседание со штангой (весом не менее 150% от собственного веса)	Приседание со штангой (весом не менее 130% от собственного веса)
	Жим штанги (весом не менее 100% от собственного веса)	Жим штанги (весом не менее 60% от собственного веса)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Таблица 7

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта	14	14	

	Российской Федерации			
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

Таблица 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Полозья для саней спортивных	комплект	12
2.	Сани спортивные	штук	12
3.	Сани спортивные детские	штук	16
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
4.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	12
5.	Весы для взвешивания саней спортивных	штук	1
6.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
8.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
9.	Лопинг	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	10
12.	Перекладина гимнастическая	штук	1

13.	Прибор для измерения температуры полозьев саней	штук	1
14.	Ролики к саням спортивным	комплект	16
15.	Скамейка гимнастическая	штук	8
16.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2
17.	Стартовые колодки	пар	10
18.	Стенка гимнастическая	пар	2
19.	Стойки для приседания со штангой	пар	2
20.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	4

Таблица 9

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Маска ветрозащитная	штук	на занимающегося	2	1	2	1
2.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	2	1	2	1

Таблица 10

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для санного спорта	пар	на занимающегося	3	1	4	1
2.	Комбинезон	штук	на	1	1	2	1

	гоночный		занимающегося				
3.	Комбинезон тренировочный	штук	на занимающегося	1	1	2	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	1	2	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетически е	пар	на занимающегося	2	1	2	1
7.	Перчатки для санного спорта	пар	на занимающегося	3	1	4	1
8.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	2	1	2	1
9.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	2	1	2	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

3.1. Особенности в подготовке саночников на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Содержание физической подготовки саночников определяется:

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

Участок спуска начинается с линии старта и заканчивается линией финиша трассы. На этом участке двигательная деятельность спортсмена характеризуется статическим напряжением всех мышц тела и высоким возбуждением центральной нервной системы. На участке спуска наиболее сильно подвергается воздействию нервная система саночника, который управляет санями на трассе. На отдельных виражах трассы спортсмен испытывает радикальные перегрузки, вызванные центростремительным ускорением, величина которого может достигать в течение трех секунд четырехкратного ускорения земного притяжения. Центробежные силы, возникающие на виражах, сковывают движение спортсмена, затрудняют дыхание, ухудшают зрение и нарушают координацию движений. На отдельных участках трассы, особенно естественных, при низком качестве заливки трассы возникают сильные вибрации, затрудняющие управление санями. Определенное воздействие на нервную систему саночника оказывает ограниченность пространства и вынужденная поза при управлении санями.

Возникающие на виражах центробежные силы действуют в направлении голова-таз спортсмена и вызывают сильные нагрузки на поясничный столб и отлив крови от головного мозга. Для выдерживания таких нагрузок у саночников должны быть хорошо развиты мышцы спины (особенно глубокие мышцы). Некоторое препятствие отливу крови от головы создает применение при спусках поясов (типа тяжелоатлетических), однако

более эффективной считать хорошее физическое развитие мышц живота.

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

3.2. Примерная схематическая модель учебно-тренировочного процесса на годичный цикл

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

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

3.3. Основные параметры микроцикла подготовки

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

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

1. Основные параметры подготовительного периода

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

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

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

2. Основные параметры соревновательного периода.

Одним из важнейших факторов эффективной подготовки саночников высшей квалификации является оптимальная система соревнований. Соревновательный период длится пять месяцев и состоит из двух этапов: непосредственной подготовки к

главным соревнованиям и основным соревнованиям.

Этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям предполагает развитие и повышение всех основных сторон подготовленности спортсменов (физических, технических, психофизиологических) в условиях прохождения трасс различной сложности, протяженности и в различных погодных условиях. Включает в себя период с ноября по декабрь и предусматривает подготовку спортсменов на различных трассах и участие в неосновных соревнованиях.

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

3. Основные параметры переходного периода

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

3.4. Средства подготовки

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

Соревновательные упражнения составляют главную часть средств подготовки в санном спорте, так как с их помощью формируются физические, технические, тактические и психологические качества саночников. Соревновательные упражнения являются основным средством технической подготовленности спортсменов, так как в настоящее время невозможно воспроизвести с помощью других средств условия, воздействующие на спортсменов при прохождении трассы. Эти трудности усугубляются тем, что каждая трасса имеет свои специфические особенности (перепад высот, конфигурация виражей, ледяное покрытие и т. д.). Поэтому в системе подготовке предусмотрены различные по своей сложности упражнения.

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

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

Специальные технические упражнения являются средством подготовки спортсменов по управлению техническими средствами и координации движений. Эти упражнения включают в себя элементы техники, схожие по своей структуре с элементами техники прохождения санной трассы.

Специальные физические упражнения являются средством поддержания и развития скоростно-силовых качеств спортсменов и включают в себя: бег на короткие дистанции,

прыжковые упражнения, силовые упражнения со штангой, упражнения на силовых тренажерах и другие.

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

Особое внимание уделяется функциональной, психологической подготовленности спортсменов, их морфологические особенности, возраст и спортивный стаж в период спортивных наивысших достижений. На этом уровне к спортсменам предъявляются следующие общие требования:

- 1) умение спортсмена быстро приспосабливаться к трассам, имеющим различную геометрию, вид и качество ледового покрытия;
- 2) быстрота мышления в экстремальных ситуациях, возникающих на трассах;
- 3) соответствие модельным антропометрическим данным.

3.5. Организационно-методические указания

Этап накопления потенциала подготовительного периода служит задачам дальнейшего повышения уровня общей и специальной подготовки, причём на первый план выдвигается специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка служит главным образом педагогическим задачам восстановления. В тактико-технической подготовке применяется весь арсенал средств весенне-летней подготовки с акцентом на стартовую роликовую подготовку.

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 всё более специализируются с учётом 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 коррекций 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 разгрузка путём широкого применения вспомогательных видов спорта, переключения на новые виды физических упражнений, изменения 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 совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства рекомендуется использование средства специальной физической подготовки в полном объеме, учитывая, что первостепенной задачей является развитие специальных качеств, которые непосредственно проявляются в реальных условиях соревновательной деятельности. Необходима индивидуализация средств и методов подготовки в зависимости от уровня различных сторон специальной подготовленности.

Учитывая специфику санного спорта, связанного с перегрузками, специфическим положением спортсмена в санях, необходимо дробно распределять тренировочные заезды на протяжении тренировочного дня, причём на первой тренировке давать большее количество заездов по сравнению со второй тренировкой данного тренировочного дня.

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

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

Таблица 11

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
по санному спорту на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1-й год	2-й год	3-й год	
1	Общая физическая подготовка	228	233	233	255
2	Специальная физическая подготовка	291	313	313	380
3	Технико-тактическая подготовка	267	267	267	330
4	Теоретическая подготовка	70	70	70	80
5	Психологическая подготовка	92	92	99	117
6	Участие в соревнованиях	122	122	142	150
7	Инструкторская и судейская практика	30	60	80	85
8	Контрольно-переводные испытания, тестирования	24	24	52	60
9	Медицинское обеспечение, восстановительные мероприятия	124	171	200	207
Общее кол-во часов		1248	1352	1456	1664

Таблица 12

**РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ГРУПП
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (24 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

№ п/п	Содержание занятий	Часы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	1. ТЕОРИЯ													
1	Личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом			1		1			1	1			2	
2	Нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности		2	1			2	1	1		2	2	3	
3	Основы техники прохождения трассы		2	3	3		2	3		2	1			
4	Основы методики тренировки саночников			2	2	2		2	3	2		3	2	
5	Индивидуальный план, дневник		1	2	1	2	2		2	2	2	2		
	Итого	70												
	2. ПРАКТИКА													
1	Общая физическая подготовка	228	23	15	22	15	28	15	14	14	21	15	16	30
2	Специальная физическая подготовка	291	35	16	26	20	20	23	218	28	33	20	23	29
3	Технико-тактическая подготовка	267	13	17	25	23	23	29	22	15	26	22	26	26
4	Психологическая подготовка	92	3	14	9	12	6	6	11	4	6	6	5	10
5	Инструкторская и судейская практика	30	2	4	2	4	1	3	4	1	1	5	3	
6	Восстановительные мероприятия, медобеспечение	124	13	10	10	11	6	9	10	15	6	17	8	9
	Итого	1032												
	3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	122	2	19	4	14	12	7	18	12	6	12	16	
	4. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ, ТЕСТИРОВАНИЯ	24	8				2	6		8				

**РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (26 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

№ п/п	Содержание занятий	Часы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	1. ТЕОРИЯ													
1	Личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом			1		1			1	1			2	
2	Нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности		2	1			2	1	1		2	2	3	
3	Основы техники прохождения трассы		2	3	3		2	3		2	1			
4	Основы методики тренировки саночников			2	2	2		2	3	2		3	2	
5	Индивидуальный план, дневник		1	2	1	2	2		2	2	2	2		
	Итого	70												
	2. ПРАКТИКА													
1	Общая физическая подготовка	233	25	15	22	12	28	15	14	14	21	15	16	33
2	Специальная физическая подготовка	313	39	18	30	21	21	25	20	30	35	21	23	30
3	Технико-тактическая подготовка	267	13	17	25	23	23	29	22	21	26	22	20	26
4	Психологическая подготовка	92	3	14	6	12	6	6	11	7	6	11	10	
5	Инструкторская и судейская практика	60	3	9	4	8	2	6	8	2	2	10	6	
6	Восстановительные мероприятия, медицинское обеспечение	171	15	12	15	15	12	12	13	12	12	14	15	24
	Итого	1136												
	3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	122	2	19	4	14	12	7	18	12	6	12	16	
	4. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ, ТЕСТИРОВАНИЯ	24	8				2	6		8				
	ВСЕГО	1352	113	113	112	113	112	112	113	113	113	112	113	113

**РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (28 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

№ п/п	Содержание занятий	Часы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1. ТЕОРИЯ														
1	Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта			1		1			1	1			2	
2	Построение тренировки в макро -, мезол- и микроциклах		2	1			2	1	1		2	2	3	
3	Основы техники прохождения трассы		2	3	3		2	3		2	1			
4	Основы методики тренировки саночников			2	2	2		2	3	2		3	2	
5	Ведение и анализ спортивного дневника		1	2	1	2	2		2	2	2	2		
	Итого	70												
2. ПРАКТИКА														
1	Общая физическая подготовка	233	25	15	22	15	28	15	14	14	21	15	16	33
2	Специальная физическая подготовка	313	39	18	30	21	21	25	20	30	35	21	23	30
3	Технико-тактическая подготовка	267	13	17	25	23	23	29	22	21	26	22	20	26
4	Психологическая подготовка	99	3	14	6	12	6	6	11	7	6	11	10	7
5	Инструкторская и судейская практика	80	3	9	8	10	10	10	8	4	2	10	6	
6	Восстановительные мероприятия, медобеспечение	200	15	16	17	17	14	14	17	16	15	19	15	25
	Итого	1136												
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ		142	10	19	8	18	12	11	18	12	6	12	16	
4. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ, ТЕСТИРОВАНИЯ		52	8	4			2	6	4	10	5	5	8	
ВСЕГО		1456	121	121	122	121	122	122	121	121	121	122	121	121

**РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В УЧЕБНОМ ГОДУ
НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (32 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

№ п/п	Содержание занятий	Часы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1. ТЕОРИЯ														
1	Спортивные международные связи российских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами		1			1			1	1			2	
2	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы		2	1			2	1	2		2	2	3	
3	Нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности		2	3	3		2	3		2	2			2
4	Индивидуальные особенности выполнения техники движений			2	2	2		2	3	2		3	2	2
5	Определение и исправление ошибок		2	2	2	2	2		2	2	2	2		2
6	Ведение и анализ спортивного дневника													
	Итого	80												
2. ПРАКТИКА														
1	Общая физическая подготовка	255	21	21	22	21	21	22	21	21	22	21	21	21
2	Специальная физическая подготовка	380	32	32	32	32	32	31	32	31	31	32	31	32
3	Технико-тактическая подготовка	330	28	27	27	28	28	27	27	28	28	27	28	27
4	Психологическая подготовка	117	10	9	10	10	10	10	9	9	10	10	10	10
5	Инструкторская и судейская практика	85	7	7	7	7	7	7	8	7	7	7	7	7
6	Восстановительные мероприятия, медобеспечение	207	17	18	17	17	17	17	18	18	17	17	17	17
	Итого	1374												
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ		150	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13
4. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ, ТЕСТИРОВАНИЯ		60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	ВСЕГО	1664	139	140	139	138	138	138	140	139	138	139	138	138

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

4.1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Законодательная база развития физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как фактор здоровья, здорового образа жизни.

2. Состояние и развитие санного спорта в России. Руководство санным спортом в России. Федерация санного спорта России. Система проведения соревнований по санному спорту в России.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности; рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении в процессе занятий спортом и восстановлении энергетических затрат, совершенствовании функций ЦНС, расширении функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем благодаря занятиям физическими упражнениями и спортом. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Занятия физической культурой и спортом как путь увеличения продолжительности жизни.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Личная гигиена. Гигиена и режим сна. Гигиена одежды и обуви. Понятие об инфекционных болезнях и их профилактика. Гигиена жилища и мест занятий; значение температуры, влажности и движения воздуха. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков. Закономерности закаливания и принципы построения режима закаливания: систематичность, разнообразие закаливающих средств; воздушные ванны и основные правила их приёма; закаливание солнцем, основные правила и дозировка приёма солнечных ванн; вода как фактор закаливания, правила проведения воздушных процедур; закаливание в процессе учебно-тренировочных занятий. Режим питания спортсмена, его значения; качественный состав пищи – белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и их значение; калорийность питания и усвояемость пищи, нормы суточной калорийности и состав рациона при занятиях санным спортом; питьевой режим спортсмена; особенности питания и питьевого режима в зависимости от климатических условий и в период соревнований.

5. Основные средства восстановления. 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. Физиотерапевтические и бальнеологические методы.

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение, содержание и организация врачебного контроля. Противопоказания к занятиям санным спортом. Понятие о спортивной форме и меры предупреждения пере тренированности. Самоконтроль

спортсмена и его значение; объективные данные самоконтроля – вес, пульс, дыхание, спирометрия, динамометрия, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, отношение к занятиям, общее настроение; ведение раздела самоконтроля в дневнике спортсмена.

7. Планирование спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки – периоды, этапы, микроциклы. Средства и методы тренировки на различных этапах спортивной подготовки. Соотношение различных сторон спортивной подготовки. Соревнование как средство совершенствования технико-тактического мастерства воспитания психологической устойчивости. Период активного отдыха как важное звено в непрерывной подготовке.

8. Техника и тактика санного спорта. Анализ и оценка технико-тактических действий по кинограммам, видеозаписям, тензограммам, микрохронометражу. Определение ошибок в технике, причины их возникновения и средства исправления. Сопротивление воздуха и пути его снижения. Закономерности скольжения. Техника прохождения трассы в зависимости от её особенностей, состояния ледового покрытия, температурных условий. Разбор техники и тактики спусков на моделях трасс; разбор различных элементов техники с помощью наглядных пособий.

9. Основы методики совершенствования технико-тактической подготовки. Урок как основная форма организации занятий. Структура, задачи урока, отдельных частей урока. Организация и проведение урока в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп саночников. Методы контроля за развитием физической подготовленности и спортивной работоспособности саночников. Особенности построения заключительного этапа подготовки к ответственным соревнованиям. Предсоревновательная разминка, её содержание, дозировка в зависимости от погодных условий.

10. Моральная и психологическая подготовка. Важнейшие качества для достижения высоких результатов в спорте – целеустремлённость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, инициативность. Роль мотивации в спортивной деятельности. Влияние спортивной деятельности на формирование личности спортсмена. Значение соревновательного метода для развития волевых качеств.

11. Правила, организация и проведение соревнований по санному спорту. Воспитательное значение соревнований. Календарный план соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Требования, предъявляемые международными правилами к инвентарю и экипировке. Организация и проведение соревнований.

12. Спортивные базы, оборудование, инвентарь, специальные тренажёры. Специализированные площадки и залы для тренировки саночников, оборудование их специальными тренажёрами. Требования, предъявляемые к спортивной базе по санному спорту. Спортивные сани – наладка, уход, индивидуальная подгонка. Подготовка спортивных саней к соревнованиям. Заточка полоза и выведение необходимого профиля в зависимости от условий трассы, шлифовка полоза. Одежда саночников; основные аэродинамические и эстетические требования к одежде и снаряжению. Дополнительное снаряжение – шлем, маска, перчатки, налокотники, жилеты отягощения. Роликовые сани для подготовки в летних условиях – индивидуальная подготовка и уход.

13. Проблемы допинга в спорте. Профилактика применения допинга среди спортсменов: - характеристика допинговых средств и методов; - международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; - международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

Антидопинговая политика и ее реализация: - Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; - антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; - руководство для спортсменов.

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

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, лестница, 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, 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 партнера, 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.).

4.5. 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.

4.6. Инструкторская и судейская практика

Работа по развитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах совершенствования спортивного мастерства и группах высшего спортивного мастерства согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

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.

4.7. Медицинское обеспечение

В группах совершенствования спортивного мастерства в год проводятся два углублённых медицинских обследования, три этапных комплексных обследования и шесть текущих обследований.

Углубленные медицинские обследования (УМО) являются важным разделом комплексного контроля. Помимо общепринятых врачебных обследований, УМО включают в себя обследование различных сторон подготовленности спортсменов. Программа УМО для саночников высокой квалификации состоит из медицинских обследований у врачей-специалистов: хирурга, терапевта, невропатолога, офтальмолога, дерматолога, отоларинголога и др., врачей-диспансеризаторов, а также специальной части обследований, разработанной применительно к специфике санного спорта. УМО включают в себя специальные неврологические обследования, направленные на определение степени выраженности специфического синдрома,

возникающего у саночников при интенсивных занятиях ледовой подготовки. В этих обследованиях используются также пробы со специфической нагрузкой. Основной задачей УМО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности. Наиболее удобные сроки проведения УМО, обеспечивающие наибольшую информативность полученных данных – начало подготовительного периода и за 1-1,5 месяца до основных соревнований сезона.

Данные *этапных комплексных обследований* (ЭКО) характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена после определённого этапа подготовки на основании использования специальных тестов. При сопоставлении полученных результатов с планируемыми на данный этап подготовки выявляются исходные предпосылки для детального планирования последующего этапа тренировки, вынесения рекомендаций по коррекции дальнейшего тренировочного процесса. Программа ЭКО включает в себя определение специальной физической подготовленности, функциональной подготовленности, психологической подготовленности и состояния здоровья.

Текущие обследования (ТО) проводятся тренером, врачом на учебно-тренировочных сборах и служат для получения оперативной информации о технико-тактических действиях спортсменов в тренировках, функциональном состоянии и переносимости нагрузок с целью их более точной индивидуализации и повышения эффективности тренировочного процесса, выбора средств и методов тренировки в текущем тренировочном цикле. Особое внимание обращается также на определение текущего неврологического статуса спортсмена.

Данные медицинских наблюдений в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются неотъемлемой частью общей системы управления тренировочным процессом.

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в санном спорте;
- ставить в известность врача или фармацевта 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.

4.8. 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 свыше +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.

4.9. Участие в соревнованиях

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий г. Москвы, календарными планами Федерации санного спорта России, ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы». Все расходы им оплачивают за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств (Приложение 1).

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

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

4.10. Организация и участие в тренировочных мероприятиях

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач перечню тренировочных сборов приведенной в таблице 8.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса,

способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы, нормативными актами Москомспорта, Минспорта РФ;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку несут расходы по организации и проведению тренировочных занятий, тренировочных сборов, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

4.11. Материально-техническое обеспечение

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 9);

- обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная школа для прохождения спортивной подготовки предоставляет

- тренажерный зал;

- раздевалки, душевые, восстановительный центр;

- оборудование для медицинского обеспечения.

Также спортивная школа арендует спортивные сооружения для прохождения спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4.12. Требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку

Спортивная школа, осуществляющая спортивную подготовку, должна соблюдать требования по реализации Программы, в том числе по кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязательное наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии организации, осуществляющей спортивную подготовку могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Буйлин Ю.Ф, Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 1981 г.
2. Верхошанский Ю.П. Основы специальной физической подготовки спортсменов М., ФиС, 1988 г.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. В., ФиС, 1980 г.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте М., ФиС, 1983 г.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок М., ФиС, 1980 г.
6. Дергач А.А., Исаев А.А., Педагогическое мастерство тренера М., ФиС., 1981 г.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена 2-е изд. М., ФиС., 1970 г.
8. Келлер Т. Санний спорт (перевод с немецкого). М., ФиС 1969 г.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры М., Советский спорт, 2003 г.
10. Лях В.И. Двигательные способности Ж., Физическая культура, 1996 г.
11. Покровский А.А. Рекомендации по питанию спортсменов М., ФиС, 1975 г.
12. Санний спорт правила соревнований М., ФиС, 1976 г.
13. Филин В.П., Фомин Н.А., Основы юношеского спорта М ФиС, 1980 г.

Дополнительная литература

1. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., ФИС, 1981 г.
2. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами М., ФиС., 1979 г.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты М., издат. «Лань», 2005 г.
4. Келлер И. Конькобежный и санний спорт (перевод с немецкого) М., ФиС., 1979 г.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., ФиС, 1981 г.
6. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта М., Академика, 2002 г.
7. Программа по физической культуре 1-11 классы (автор Матвеев А.П. и др.) М., 2006

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (Москомспорт) (<http://sport.mos.ru>)
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)

4. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «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/>)

Календарь физкультурных и спортивных мероприятий на 2014 год

№ № п/п	Полное наименование мероприятия	Вид спорта, дисциплина	Поло- возрастная категория участников	Место проведения мероприятия	Сроки проведения мероприятия (планируемые)	Количество дней	Количество участников мероприятия	Состав организаторов мероприятия
Всероссийские соревнования								
1	¹ Кубок России III этап	Одноместные, двухместные	Мужчины, женщины	Красноярск	3-9 февраля	3	3	ФССР
2	² Кубок России финал	Одноместные, двухместные	Мужчины, женщины	Латвия, Сигулда	8-12 марта	3	3	ФССР, Минспорт России
3	² Чемпионат России	Одноместные, двухместные	Мужчины, женщины	Латвия, Сигулда	13-17 марта	5	3	ФССР, Минспорт России
4	¹ Кубок России I этап	Одноместные, двухместные	Мужчины, женщины	Краснодарский край, Сочи	октябрь	3	3	ФССР
5	¹ Кубок России II этап	Одноместные, двухместные	Мужчины, женщины	Латвия, Сигулда	ноябрь	3	3	ФССР
Международные соревнования								
6	¹ Кубок мира 5 этап	Одноместные, двухместные	Мужчины, женщины	Оберхов, Германия	11-12 января	3	3	ФИЛ*, ФССР**
7	¹ Кубок мира 6 этап	Одноместные, двухместные	Мужчины, женщины	Альтенберг, Германия	18-19 января	3	3	ФИЛ, ФССР
8	¹ Кубок мира 7 этап	Одноместные, двухместные	Мужчины, женщины	Сигулда, Латвия	25-26 января	3	3	ФИЛ, ФССР
9	¹ Чемпионат Европы	Одноместные, двухместные	Мужчины, женщины	Сигулда, Латвия	25-26 января	3	3	ФИЛ, ФССР
10	² XXII зимние Олимпийские игры	Одноместные, двухместные	Мужчины, женщины	Сочи, Россия	7-23 февраля	16	1	МОК***, ФИЛ, ФССР

11	¹ Кубок мира 1 этап	Одноместные, двухместные	Мужчины, женщины	Лиллехаммер, Норвегия	ноябрь	3	3	ФИЛ, ФССР
12	¹ Кубок мира 2 этап	Одноместные, двухместные	Мужчины, женщины	Винтерберг, Германия	декабрь	3	3	ФИЛ, ФССР
13	¹ Кубок мира 3 этап	Одноместные, двухместные	Мужчины, женщины	Уистлер, Канада	декабрь	3	3	ФИЛ, ФССР
14	¹ Кубок мира 4 этап	Одноместные, двухместные	Мужчины, женщины	Парк Сити, США	декабрь	3	3	ФИЛ, ФССР

Примечание:

ФИЛ* - Международная федерация санного спорта (FIL)
 ФССР** - Федерация санного спорта России
 МОК*** - Международный олимпийский комитет

1 – Отборочные соревнования
 2 – Основные соревнования

