



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



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



**ООО «Федерация санного спорта России»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «САННЫЙ СПОРТ»  
(этап начальной подготовки)**

**Методическое пособие**



Москва – 2022

**УДК 797.212**

**ББК 75.717.5**

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 97 с.

Авторы-составители: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» (этап начальной подготовки) 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 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» (Зарегистрирован в Минюсте России 09 февраля 2018 г., регистрационный № 49988).

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «санный спорт».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
1.1. Характеристика вида спорта «санный спорт» и его отличительные особенности .....	9
1.2. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое).....	12
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	14
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» .....	14
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» .....	16
2.3. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	18
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	18
2.5. Предельные тренировочные нагрузки .....	21
2.6. Объем соревновательной деятельности.....	23
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю оборудованию.....	25
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	25
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	26
2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) .....	27
2.10.1. Годовой план спортивной подготовки.....	30
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	32
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований .....	32

3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки .....	32
3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	34
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных, соревновательных нагрузок .....	37
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	37
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	38
3.5. Программный материал для практических занятий по этапу НП спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	43
3.5.1. ОФП в подготовительном периоде .....	43
3.5.2. СФП в подготовительном периоде.....	44
3.5.3. Техническая подготовка в подготовительном периоде .....	45
3.5.4. ОФП в соревновательном периоде.....	46
3.5.5. СФП в соревновательном периоде .....	47
3.5.6. Техническая подготовка в соревновательном периоде.....	47
3.5.7. Модельные тренировочные занятия .....	48
3.5.8. Теоретическая подготовка на этапе НП.....	52
3.5.9. Психологическая подготовка на этапе НП.....	54
3.6. Планы применения восстановительных средств .....	56
3.7. Планы антидопинговых мероприятий .....	56
3.8. Планы инструкторской и судейской практики .....	56
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	57
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «саньшань спорт» .....	57
4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-	

переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	63
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования .....	64
4.4.1. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования на этапе НП.....	66
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	72
5.1. Список литературных источников .....	72
5.2. Перечень аудиовизуальных средств .....	74
5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку .....	74
6. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	76
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ .....	78
8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	79
8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП .....	79
8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	80
8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020) .....	81
8.4. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы .....	94

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» (далее – Программа) для этапа начальной подготовки (далее – НП) составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» (далее – ФССП), а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «санный спорт», приложение № 9 к приказу Минспорта России от «31» января 2019 г. № 61, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 11.02.21. № 73);
- Приказ Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н;
- Приказ Министерства спорта РФ от 18 сентября 2018 г. № 794 "Об утверждении правил вида спорта «Санный спорт».

Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва и иных организациях, реализующих программы спортивной подготовки по санному спорту с юными лицами, проходящими спортивную подготовку (далее – спортсмены).

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации (далее – Организации), самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих Организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки спортсменов в соответствии с задачами этапа НП в виде спорта «санный спорт».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «санный спорт»:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «санный спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления саночника.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие способностей спортсмена и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки саночника;
- повышения сохранности контингента спортсмена на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и санным спортом, в частности.

Этап НП является один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в санном спорте. Поэтому основная цель на этапе НП является формирование у спортсменов необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых горнолыжнику, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение техники санного спорта, содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;



- материально-техническое обеспечение;
- приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

### **1.1. Характеристика вида спорта «санный спорт» и его отличительные особенности**

Санный спорт является спортивным соревнованием в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Вид спорта сформировался сравнительно недавно, но входит в число древнейших видов зимних активностей.

Санный спорт зародился на территории Швейцарии в середине 19 века, предпосылкой к появлению данного вида спорта стали спуски туристов на санях по заснеженным склонам. Поначалу эти забавы зачастую заканчивались довольно плачевно: слетающие на огромной скорости с гор сани сбивали перепуганных местных жителей.

В 1879 году в Давосе была построена первая трасса для санного спорта, её длина составляла 4 километра. В 1883 году в Давосе прошли первые официальные международные соревнования саночников. В нем приняли участие 21 спортсмен из 6 стран мира. Четырехкилометровую трассу, построенную на швейцарском курорте даосскими отельерами, быстрее прочих всех преодолели Джордж Робертсон (студент) и Питер Минкх (почтальон). Интересно, что оба показали на финише одинаковое время, а именно - 9 минут и 15 секунд!

В 1913 году в Дрездене (Германия) была основана Международная федерация санного спорта. В 1935 году она вошла в состав Международной федерации бобслея и тобоггана (FIBT). Только в 1957 году была основана Международная федерация

санного спорта. В 1955 году в Осло (Норвегия) прошёл первый в истории санного спорта чемпионат мира. В 1964 году санный спорт дебютировал на Олимпийских играх в Инсбруке.

Для нашей страны характерны несколько дат.

В России первые официальные соревнования по санному спорту были проведены в 1910 году в Москве на Воробьевых горах.

В 1969 году была создана Федерация санного спорта, а в 1971 году проведен первый Чемпионат СССР в Братске.

В 1972 году спортсмены нашей страны впервые приняли участие в Олимпийских играх в японском Саппоро. За все время выступлений советских саночников на зимних Олимпийских играх единственную золотую медаль завоевала Вера Зозуля. Ее триумф произошел на XIII Олимпийских зимних играх в Лейк-Плейсид (США) в 1980 году.

### ***Разновидности санного спорта***

Саный спорт разделяется на 2 подвида, собственно саный спорт (на искусственных трассах) и «натурбан» (на естественных трассах) отличающиеся друг от друга конструкциями санных трасс, принципами управления санями, правилами, а также снаряжением.

### ***Правила санного спорта***

Победителем соревнований по санному спорту становится спортсмен, команда показавшие по сумме заездов наименьшее время. Это единственная дисциплина, которая использует расчет секунд вплоть до 0,001 с.

Правила санного спорта регламентируют вес, конструкцию саней, температуру скользящих полозьев, вес спортсмена и его экипировки.

Участники должны стартовать в течение определенного времени после того, как трасса освободилась.

Соревнования по санному спорту проходят среди мужчин и женщин на одноместных или двухместных санях, командных соревнований и эстафеты, а также «спринта». Спортсмены должны финишировать вместе со своими санями, в противном случае спортсмены дисквалифицируются.

### ***Трасса для санного спорта***

Трасса для санного спорта состоит из желоба, виражей, стартовых площадок и финишной прямой, имеет ледовое покрытие. Санные трассы разделяются на имеющие или не имеющие искусственное намораживание льда. Минимальная длина трассы для мужчин на одноместных санях – 1000 м, а для женщин – 750 м. Максимальная длина трассы для мужчин на одноместных санях должна быть не больше 1300 м, а для женщин – 1050 м. Средний уклон составляет от 8% до 11 %. Виражи на трассе проектируются таким образом, чтобы перегрузки спортсменов при прохождении не превышали 4,5 g.

### ***Трасса для натурбана***

Трасса для натурбана состоит из прямых и поворотов без уклонов, лежащих в одной плоскости, имеет ледовое покрытие. Длина трассы 800-1200 м, ширина 3 м, радиусы поворотов по оси минимум 7 метров. Средний уклон не превышает 13 %, а максимальный на отдельных участках не более 25 %.

### ***Оборудование и экипировка для санного спорта***

Сани для соревнований (конструкционные особенности, вес, температура полозьев) утверждаются FIL. Современные сани состоят из следующих основных частей: 2 полоза, 2 скользящих полоза, обтекателя или гамака, 2 кронштейнов.

Сани для мужчин и женщин: одноместные могут весить от 21 до 25 кг, двухместные от 25 до 30 кг. Допускается использование дополнительного веса, в зависимости от веса спортсмена и саней, в виде пояса утяжеления, носимого на теле спортсмена. Все предметы экипировки должны соответствовать размерам спортсмена и форме его тела. На соревнованиях по санному спорту разрешается одевать дополнительное защитное снаряжение (налокотники, наколенники, пояса для защиты почек). Экипировка спортсмена: защитный шлем; спортивный комбинезон; перчатки; спортивная обувь. Стартовые номера спортсменов оформляются в виде нагрудных маек (нагрудный номер) с номером на груди и спине.

### ***Оборудование и экипировка для натурбана.***

Сани для соревнований (конструкционные особенности, вес, температура полозьев) утверждаются FIL. Современные сани состоят из следующих основных частей: 2 полоза деревянных, 2 скользящих полоза, сидения в виде гамака, 2 кронштейнов. 2 защитные планки и ремень управления (шлейка). Сани для мужчин и женщин: одноместные весить 14 кг, двухместные 20 кг. Все предметы экипировки должны соответствовать размерам спортсмена и форме его тела. На соревнованиях по санному спорту разрешается надевать дополнительное защитное снаряжение (налокотники, наколенники, пояса для защиты почек). Экипировка спортсмена: защитный шлем; спортивный комбинезон; перчатки; спортивная обувь. Стартовые номера спортсменов оформляются в виде нагрудных маек (нагрудный номер) с номером на груди и спине.

#### ***Управление санями в санном спорте***

Управление санями в санном спорте осуществляется за счет изменения угла наклона полозьев, что достигается давлением ног на рог полоза, руками на ручки установленные на переднем кронштейне, плечами на обтекатель и наклоном головы.

#### ***Управление санями в натурбане***

Управление санями в натурбане осуществляется за счет изменения угла наклона полозьев и подтормаживанием в сторону поворота.

Изменение угла наклона полоза достигается давлением ног на рог полоза и натяжением рукой ремня (шлейки). Подтормаживание осуществляется опусканием соответствующей ноги и руки на ледовую поверхность.

### **1.2. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)**

Спортивная тренировка спортсменов в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»

Продолжительность этапа НП составляет 2 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Таблица 1

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «санный спорт»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
2	10	14-16

\* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

\*\* – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 16 человек.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься санным спортом, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию и федеральными стандартами спортивной подготовки для зачисления на этап НП), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики санного спорта, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4).

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-саночников к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития

спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт»**

Основные виды подготовки на этапе НП реализуются в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с



родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Организация самостоятельно определяет разграничение по видам подготовки (тактическая, теоретическая, психологическая), но в пределах установленных ФССП.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 2 и в часах (табл. 9).

Таблица 2

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «санный спорт» (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
	%	%
Общая физическая подготовка	39-51	33-43
Специальная физическая подготовка	25-31	25-31
Техническая подготовка	14-18	18-24
Теоретическая подготовка	1-2	1-2
Психологическая подготовка	1-2	1-2
Участие в спортивных соревнованиях	8-10	10-12

Согласно Положению об Единой всероссийской спортивной классификации (от 31.01.2019 г. № 61 (в ред. от 11.02.21. № 73) II-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды присваиваются с 12 лет на первенстве муниципального образования.

Одним из условий присвоения юношеского спортивного разряда является участие в спортивном соревновании не менее 2 спортсменов I юношеского спортивного разряда или 5 спортсменов II юношеского спортивного разряда на трассе длиной не менее 300 м со средним уклоном 10-12 %.

Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона (с 1 июля по 30 июня) спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона.

Кроме этого, юноше и девушки могут планировать выступление на Первенстве субъекта Российской Федерации при условии участия в спортивных соревнованиях не менее 2 спортсменов III спортивного разряда или 5 спортсменов I юношеского спортивного разряда на трассе длиной не менее 300 м со средним уклоном 10-12 %.

### **2.3. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)**

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП, как правило, состоит от 3 до 5 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

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

Для лиц, занимающихся санным спортом, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются использовать восстановительные средства.

#### Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение возбуждения перед соревнованиями способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы, и функции.

Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности. Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время них, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - это все

ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Состояния, возникающие у спортсмена в его специализированной деятельности, представлены в таблице 3.

Таблица 3

### Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
Послесоревновательная	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие: в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

## 2.5. Предельные тренировочные нагрузки

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 4.

Таблица 4

### Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Общее количество часов в год	312	468

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, в пределах двух астрономических часов. Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения, воспитания и спортивной подготовки детей.

Режим тренировочной работы на этапе НП, состоит от 3 до 6 тренировочных занятий в неделю. Мероприятия пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями (теоретическая подготовка), а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождению спортсменов с тренировочного занятия.

Таким образом, в расписании тренировочных занятий указывается расчетное время, исчисляемое в академических часах, соответствующих возрастным особенностям лиц, проходящих спортивную подготовку.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в санном спорте от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

## **2.6. Объем соревновательной деятельности**

Соревнования в санном спорте являются частью спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются

календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет совершенствовать тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных саночников к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальном этапе спортивной подготовки планируются контрольные, отборочные и основные соревнования.

Основной целью контрольных соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. По мере роста квалификации саночников на последующем годе этапа НП количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе получения спортивной квалификации юным спортсменом.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку занимающихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена (табл. 5).

Возраст участников определяется участием спортсменов в спортивных соревнованиях спортивного сезона (с 1 июля по 30 июня), когда он должен достичь



установленного возраста в календарный год (до 31 декабря) начала спортивного сезона.

Таблица 5

Соревновательная деятельность на ЭНП по виду спорта «санный спорт»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	6	4
Отборочные	-	1
Основные	1	1

### 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю оборудованию

В виде спорта «санный спорт» в ФССП на этапе НП на каждого спортсмена предусмотрена такая экипировка: маска ветрозащитная и шлем защитный.

### 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по санному спорту приведены в таблице 6.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Таблица 6

Требования к количественному составу групп на этапе начальной подготовки по виду спорта «санный спорт»

Этап спортивной подготовки	Период этапа (год)	Количество человек в группе		Наличие спортивного разряда
		минимальное	максимальное	
Начальной подготовки	до года	14	25	нет
	свыше года	14	20	нет

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 16 человек.

## 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план

формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Таким образом, на этапе НП индивидуализация практически не используется.

## **2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса.

Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки саночников подразделяется на три периода:

- подготовительный (период приобретения спортивной формы),
- соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях),
- переходный (период временной утраты спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря физкультурных и спортивных мероприятий.

Основа будущих успехов юных саночников закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техническими элементами санного спорта. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе спортивной тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный). Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода - непосредственно становление спортивной формы.

Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений саночников. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в соревновательном периоде - поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных спортсменов.

Для саночников, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёхнедельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса носит условный

характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Годичный цикл подготовки спортсменов должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для 32 восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять и физиотерапевтические. В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

### **2.10.1. Годовой план спортивной подготовки**

Основой для планирования нагрузок в годовом цикле (таблицы 2, 7, 8, 9) являются сроки проведения соревнований. В годовом плане спортивной подготовки указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, организуемые в формах групповых занятий, спортивных соревнований, тренировочных сборов и т.д.

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.



### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами физической, технической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

##### **3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки**

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «плавание», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.



На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным пловцам путь к дальнейшему прогрессу.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

*Биологический возраст* – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

*Пубертатный период* – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

*Сенситивный период* – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе

спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

В таблицах 17-26 раздела 8 программы (Приложения) представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

### **3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для спортсменов возлагается на тренера.

Допуск к занятиям осуществляется в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий видом спорта.

При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующей последовательности:

- при проведении тренировки на санной трассе или тренировочной стартовой эстакаде:

1. Тренер до начала тренировки проверяет состояние и регулировки спортивных саней, состояние льда и технических устройств, обеспечивающих безопасность проведения тренировки, транспорта для подъема спортсменов с саням и к точкам старта и присутствие дополнительного технического персонала.

2. Тренер объявляет спортсменам технику безопасности на объекте, индивидуальные задания, точки старта и порядок старта.

3. В течение всей тренировки тренер следит за состоянием ледового покрытия и изменениями погодных условий.

4. В течение всей тренировки тренер следит за состоянием спортсменов и соблюдением техники безопасности

5. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов с территории санной трассы или стартовой эстакады.

- при проведении тренировки на других спортивных сооружениях:

1. Тренер до начала тренировки проверяет состояние спортивного оборудования и инвентаря, работу вентиляции и освещенность.

2. В течение всей тренировки тренер следит за состоянием спортсменов и соблюдением техники безопасности.

3. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов с территории спортивного сооружения.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку спортивных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в администрацию санной трассы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

1. Присутствие спортсменов на тренировочном занятии без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера на спортивном сооружении в отведенное по расписанию время.

3. При наличии ненормальных условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися на тренировке, и при первых признаках недомогания или травмы направить спортсмена в медицинский кабинет.

Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны выполнять требования:

- устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом учреждения;
- инструкций по технике безопасности при проведении занятий по санному спорту для спортсменов, утвержденных локальными актами учреждения.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «санный спорт»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта «санный спорт»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомлению с инструкциями по охране труда, жизни и здоровья, утвержденных локальными актами учреждения, рациональному расходованию выделенных средств.

Состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных, соревновательных нагрузок**

На этапе НП нормативные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок распределяются Организацией самостоятельно в часах (табл. 9), но в пределах установленных нормативных значений объемов видов подготовки в процентах (табл. 2).

Таблица 9

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «санный спорт» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
	ч	ч
Общая физическая подготовка	122-159	155-201
Специальная физическая подготовка	78-96	117-145
Техническая подготовка	44-56	85-112
Теоретическая подготовка	4-6	5-9
Психологическая подготовка	4-6	5-9
Участие в спортивных соревнованиях	25-31	47-56
Всего	312	468
Количество часов в неделю	6	9

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

На этапе начальной подготовки основной задачей является – помочь ребенку правильно выбрать вид спорта для спортивного совершенствования. В первую очередь необходимо ориентироваться не на спортивные результаты, а на стабильные

(малоизменяемые в ходе развития и в малой степени, зависящие от тренировочных воздействий) признаки, такие как вестибулярная устойчивость, скоростные качества, вес, рост и отсутствие страха перед скоростью.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль - является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля: - анкетирование, опрос; - педагогическое наблюдение; - тестирование. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. 52 Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или

перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок. Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.



Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию

оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: - в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности:

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных

ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

### **3.5. Программный материал практических занятий для этапа НП спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

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

#### **3.5.1. ОФП в подготовительном периоде**

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

Общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса (с акцентом на скоростные амплитудные движения),

для развития мышц туловища (преимущественно скоростно-силовой направленности), для развития мышц ног.

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

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

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

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

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

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

Гребной спорт – гребля на народных удах, байдарках и каноэ, академических лодках, прогулки и походы на лодках.

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

### **3.5.2. СФП в подготовительном периоде**

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

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

Упражнения на рельсовой откатной эстакаде. Продвижение на роликовых санях на скорость с помощью «пингвинов». Эстафеты с продвижением на роликовых санях с помощью отталкивания о пол («пингвины»). Метание набивных мячей и ядер различного веса из положения стоя и сидя, двумя руками из-за головы вперед, двумя руками за голову, снизу вперед, снизу назад и т.д. Упражнение в парах: метание на встречу друг другу с места приземления ядра партнера; выигрыш определяется по отклонению точки последнего приземления ядра от черты первого метания. Удержание основного положения саночника поперек скамейки; то же с отягощениями (на голове и ногах).

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

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

Упражнения на силовых тренажерах с преимущественным применением скоростных движений.

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

Упражнения на батуте, лопинге, рейнском колесе.

### **3.5.3. Техническая подготовка в подготовительном периоде**

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

техники старта с акцентированием внимания на выполнении различных элементов техники старта (рывок, «пингвины», сохранение прямолинейной траектории разгона, вход в вираж и т.д.); совершенствование техники старта на площадках или тренировочных стартовых эстакадах с намораживанием льда или искусственным льдом. Дополнительные навыки: совершенствование навыков запоминания трассы; совершенствование умения мысленного воспроизведения прохождения трассы; совершенствование навыков самостоятельного анализа технико-тактических действий после прохождения трассы, выявление допущенных ошибок и определения путей их исправления; овладение навыками использования срочной информации с целью исправления допущенных ошибок.

#### **3.5.4. ОФП в соревновательном периоде**

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

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

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

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

Подвижные игры и эстафеты с комбинированными препятствиями и заданиями на точность движений: игры на местности. Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч. Плавание – с низкой интенсивностью.

### **3.5.5. СФП в соревновательном периоде**

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

Упражнение в парах: метание навстречу друг другу с места приземления ядра партнера; выигрыш определяется по отклонению точки последнего приземления ядра от черты первого метания. Удержание основного положения саночника поперек скамейки; то же с отягощениями (на голове и ногах).

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

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

Упражнения на силовых тренажерах с преимущественным применением скоростных движений.

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

Упражнения на батуте, лопинге, рейнском колесе.

### **3.5.6. Техническая подготовка в соревновательном периоде**

Ледовая подготовка на трассе: пуски по искусственной трассе с постепенным увеличением числа проходимых виражей; спуски с акцентированием внимания на выполнении различных элементов техники (вход в вираж, выход из виража, прохождение прямых отрезков, прохождение спаренных виражей и т.д.). Совершенствование прохождения трассы в целом в зависимости от различных погодных условий и состояния ледового покрытия. Совершенствование прохождения трассы в целом; совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность. Изучение и совершенствование техники старта: совершенствование техники старта с акцентированием внимания на

выполнении различных элементов техники старта (рывок, «пингвины», сохранение прямолинейной траектории разгона, вход в вираж и т.д.); совершенствование техники старта на стартовых тренировочных эстакадах. Дополнительные навыки: совершенствование навыков запоминания трассы; совершенствование умения мысленного воспроизведения прохождения трассы; совершенствование навыков самостоятельного анализа технико-тактических действий после прохождения трассы, выявление допущенных ошибок и определения путей их исправления; овладение навыками использования срочной информации с целью исправления допущенных ошибок.

### **3.5.7. Модельные тренировочные занятия**

В предлагаемых моделях указан материал, предназначенный для всех частей тренировочного занятия: вводной, основной, заключительной. Традиционные компоненты структуры тренировки (построение, постановка задач тренировки и т.д.) в модельных приемах не приводятся, но сохранение их при проведении тренировочного занятия обязательно.

Подбор конкретных упражнений осуществляется тренером в строгом соответствии с основными задачами каждой части тренировочного занятия.

#### **Тренировочное занятие № 1 в подготовительном периоде**

Построение, организационный момент	5 мин
Бег, общеразвивающие упражнения	15 мин
Элементы акробатики	15 мин
Подвижные игры и эстафеты	30 мин
Упражнения СФП с имитацией стартового рывка	25 мин
Упражнения для развития мышц шеи	15 мин
Упражнения на гибкость	15 мин

#### **Тренировочное занятие № 2 в подготовительном периоде**

Построение, организационный момент	5 мин
Бег, общеразвивающие упражнения	15 мин
Упражнения в равновесии	20 мин
Упражнения на статическую выносливость и удержание основного положения саночника	20 мин
Изучение и совершенствование техники старта без	25 мин



максимальных усилий с постепенным увеличением стартового рывка	
Упражнения на силовых тренажерах	20 мин
Упражнения на гибкость	15 мин

#### Тренировочное занятие № 3 в подготовительном периоде

Построение, организационный момент	5 мин
Бег, общеразвивающие упражнения	15 мин
Элементы легкой атлетики: стартовые ускорения, прыжки, метания	15 мин
Роликовая подготовка: спуски на прямых участках с постепенным повышением величины уклона и протяженности спуска	85 мин

#### Тренировочное занятие № 4 в подготовительном периоде

Построение, организационный момент	5 мин
Бег, общеразвивающие упражнения	15 мин
Метание набивного мяча и облегченных ядер из различных исходных положений	30 мин
Продвижение на роликовых санях с отталкиванием руками о пол	20 мин
Тренировка на стартовой эстакаде – целостное совершенствование техники старта	20 мин
Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в сторону, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	15 мин
Подвижные игры и эстафеты	15 мин

#### Тренировочное занятие № 5 в подготовительном периоде

Построение, организационный момент	5 мин
Бег, общеразвивающие упражнения	15 мин
Прогулка, поход	65 мин
Игры на привале	20 мин
Упражнения на гибкость	15 мин

#### Тренировочное занятие № 6 в подготовительном периоде

Построение, организационный момент	5 мин
Бег, общеразвивающие упражнения	15 мин
Метание набивного мяча и облегченных ядер из различных исходных положений	15 мин
Роликовая подготовка: изучение и совершенствование	55 мин

техники поворотов влево и вправо и сопряженных поворотов с постепенным увеличением скорости спуска

Спортивные игры (футбол или баскетбол) 30 мин

#### Тренировочное занятие № 1 в соревновательном периоде

Построение, организационный момент	5 мин
Бег, общеразвивающие упражнения	15 мин
Упражнения с отягощением	25 мин
Спуски по снежному склону с поворотами вправо и влево	40 мин
Спуски по снежному склону с прохождением заданной траектории	40 мин

#### Тренировочное занятие № 2 в соревновательном периоде

Построение, организационный момент	5 мин
Бег, общеразвивающие упражнения	25 мин
Скатывание с ледовой эстакады в положении сидя с последующим переходом в основное положение саночника	45 мин
Спуски по естественной санной трассе с постепенным возрастанием протяженности отрезка	45 мин

#### Тренировочное занятие № 3 в соревновательном периоде

Построение, организационный момент	5 мин
Упражнения на силовых тренажерах	20 мин
Спуски по естественной санной трассе с постепенным возрастанием протяженности отрезков и трудности спуска (без стартового рывка)	40 мин
То же, но со стартовым рывком без применения максимальных усилий	40 мин
Привитие навыков запоминания трассы и ее словесного описания	15 мин

#### Тренировочное занятие № 4 в соревновательном периоде

Построение, организационный момент	5 мин
Упражнения для развития мышц шеи	15 мин
Упражнения для развития статической выносливости	20 мин
Изучение и совершенствование техники старта на ледовой эстакаде с постепенным наращиванием величины усилий	40 мин

Обучение технике прохождения виражей на трассе 40 мин

#### Тренировочное занятие № 5 в соревновательном периоде

Построение, организационный момент	5 мин
Общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощением	20 мин
Целостное изучение техники старта	35 мин
Спуски по санной трассе с постепенным увеличением скорости за счет подъема места старта	40 мин
Привитие навыков изучения особенностей прохождения трассы на схеме и навыков зарисовки схемы трассы	20 мин

#### Тренировочное занятие № 6 в соревновательном периоде

Построение, организационный момент	5 мин
Общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощением	20 мин
Упражнения на гибкость	20 мин
Совершенствование техники старта с акцентированием внимания на выполнение различных элементов	40 мин
Совершенствование техники целостного прохождения трассы	40 мин

#### Тренировочное занятие № 1 в переходном периоде

Построение, организационный момент	5 мин
Бег, общеразвивающие упражнения	20 мин
Спортивные игры	85 мин

#### Тренировочное занятие № 2 в переходном периоде

Построение, организационный момент	5 мин
Бег, общеразвивающие упражнения.	20 мин
Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, опорные прыжки)	35 мин
Подвижные игры и эстафеты	60 мин

#### Тренировочное занятие № 3 в переходном периоде

Построение, организационный момент	5 мин
Бег, общеразвивающие упражнения.	20 мин

Прогулка или поход	75 мин
Спортивные игры на привале	20 мин

#### Тренировочное занятие № 4 в переходном периоде

Построение, организационный момент	5 мин
Бег, общеразвивающие упражнения.	20 мин
Упражнения в равновесии: передвижение шагом и бегом по уменьшенной опоре (бревно, доска), то же с препятствиями и поворотами	25 мин
Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в сторону, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	30 мин
Подвижные игры и эстафеты	40 мин

#### Тренировочное занятие № 5 в переходном периоде

Построение, организационный момент	5 мин
Бег, общеразвивающие упражнения	20 мин
Элементы легкой атлетики: прыжки и метания	35 мин
Упражнения на гибкость	20 мин
Подвижные игры и эстафеты	40 ин

### 3.5.8. Теоретическая подготовка на этапе НП

Теоретическая подготовка на этапе НП организуется по следующей тематике:

1. Физическая культура и спорт в России. Значение физического воспитания для подрастающего поколения.

2. Участие советских спортсменов в Олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира. Олимпийские игры – крупнейшие международные соревнования, история Олимпийских игр; 1952 год – новый этап в многолетней истории Олимпийских игр. Участие спортсменов СССР и России в олимпийском движении. Советские и российские саночники – участники чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр.

3. Развитие санного спорта в СССР и России. Возникновение и развитие санного спорта. Виды соревновательных дисциплин в санном спорте, их характеристика. Квалификационные нормативы и звания в санном спорте. Состояние и развитие санного спорта в данной области, крае, городе.

4. Единая всероссийская спортивная классификация. Содержание требований спортивной классификации.

5. Гигиена спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Гигиеническое значение правил использования естественных факторов природы в целях закаливания организма. Солнечные, воздушные ванны и водные процедуры (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Меры профилактики потертостей, мозолей, перегревания и переохлаждения. Режим спортсмена.

6. Планирование спортивной тренировки. Организация, содержание и направленность тренировочных занятий на этапе начальной подготовки. Ведение дневника тренировки. Основные показатели дневника: содержание тренировочного занятия, самочувствие, показатели врачебного контроля.

7. Основы техники санного спорта. Терминология санного спорта. Основные понятия о технике. Характеристика скольжения саней. Свойства льда. Сопротивление воздуха при спуске по санной трассе. Общие понятия о технике управления санями.

8. Основы методики обучения и начальной тренировки. Единство учебного и воспитательного процесса обучения и тренировки; формирование и совершенствование двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств спортсменов. Методика начального обучения. Использование методов показа и объяснения при обучении технике санного спорта. Подводящие упражнения. Организация занятий. Структура урока, содержание и распределение физической нагрузки.

9. Общая и специальная физическая подготовка. Роль ОФП и СФП в спортивной тренировке саночников. Двигательные качества спортсменов. Взаимосвязь общефизической и специальной физической подготовки. Виды и направленность средств специальной физической подготовки.

10. Правила, организация и проведение соревнований. Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Возрастные группы участников. Права и обязанности участников соревнований. Требования к саням и форме участников.

11. Спортивные базы, оборудование и инвентарь. Общая характеристика санных трасс и их оборудования. Правила внутреннего распорядка на санных трассах. Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря. Одежда, обувь и шлем саночников.

### **3.5.9. Психологическая подготовка на этапе НП**

В группах начальной подготовки основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям санным спортом, формирование установки за тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. К методам словесного воздействия относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

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

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

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

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное

распределение средств и методов;

- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;

- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

- 2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

- 3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации);

- 4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической

подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

7) для саночников питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов.

### **3.6. Планы применения восстановительных средств**

Планы применения восстановительных средств на этапе НП специально не разрабатываются, но предусматривается применение педагогических, медико-биологических и психологических восстановительных средств, включенных в иные виды подготовки (раздел 8).

### **3.7. Планы антидопинговых мероприятий**

Со спортсменами предусматриваются беседы о вреде употребления допинговых средств, проводятся антидопинговые мероприятия (раздел 8). Рекомендуется проходить вместе с родителями (законными представителями) онлайн-тестирование.

### **3.8. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторской и судейской практики на этапе НП не предусмотрено.



#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Отбор и ориентация спортсменов является непрерывным процессом, охватывающим всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию санным спортом, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

##### **4.1. Конкретизация критериев 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»**

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «санный спорт».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий санным спортом (10-11 лет);

2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «санный спорт» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);

3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «санный спорт» (экспертная оценка тренера);

4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «санный спорт» (экспертная оценка тренера).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качество и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер. Многие тренеры неоправданно большое значение уделяют качествам, имеющим явно преходящий характер и выявленным через неспецифические для саночников тесты: количеству подтягиваний в висе, отжиманий в упоре лежа, приседаний, кистевая динамометрия и т. п. Результаты подобных тестов не являются критериями перспективности саночников. Они лишь отражают общую физическую подготовленность, необходимую для планомерной и эффективной реализации всей программы спортивной подготовки этапа НП.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для санного спорта двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Важной при первичном отборе саночников является оценка специфической двигательной одаренности. Опытный тренер может оценить эти качества в течение нескольких минут наблюдения за начинающим саночником.

Также к генетически детерминированным признаками относятся морфологические. Преимущество перед сверстниками в тренировочной и соревновательной деятельности может дать саночнику его телосложение. Именно с визуальной оценки морфотипа новичка начинают определять перспективность в виде спорта «санный спорт». Морфологические признаки оцениваются в процессе наблюдения за юным спортсменом.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий санным спортом психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься санным спортом, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 10).

## Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	<p>а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.</p> <p>б) Уровень мотивации к занятиям</p> <p>в) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>б) Психологическое тестирование по определению мотивации (опросник) (раздел 8).</p> <p>в) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера).</p> <p>б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д. (приложение)</p> <p>в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	<p>а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22).</p> <p>б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)</p>	<p>а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «санный спорт» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа.</p> <p>б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»</p>	<p>а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов.</p> <p>б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого</p>

				круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «санный спорт»
4.	Освоение основ техники и тактики по виду спорта «санный спорт»	Показатели освоения техники изученных упражнений и тактики	Выполнение обязательной технической (техничко-тактической) программы	Оценка освоения основ техники и тактики по виду спорта «санный спорт» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации). Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.

				<p>Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p> <p>в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p> <p>г) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.</p> <p>б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.</p> <p>в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.</p> <p>г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
6.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к санному спорту, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных</p>

		спортом. в) Уровень качества выполнения двигательных заданий. г) Морфологические критерии	одаренности применительно к санному спорту. г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям санного спорта	оценок. В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей: 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количество пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки
--	--	---	---	---

#### **4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «санный спорт».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

Согласно ФССП на этапе НП результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «санный спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Для перевода на 2-й год занятий этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «санный спорт» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (табл. 11, 12).

Для оценки технической и тактической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической (техничко-тактической) подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.



На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапе НП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,4 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,6 с)
	Бег 30 м с ходу (не более 4,4 с)	Бег 30 м с ходу (не более 4,6 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с ходу (не более 4,2 с)	Бег 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Бег на 50 м (не более 9,0 с)	Бег на 50 м (не более 9,3 с)
Силовые качества	Приседание со штангой (весом не менее 50% от собственного веса)	Приседание со штангой (весом не менее 50% от собственного веса)
	Жим штанги (весом не менее 40% от собственного веса)	Жим штанги (весом не менее 15% от собственного веса)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Спортивный разряд	3 юношеский разряд	

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению

спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

#### **4.4.1. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования на этапе НП**

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «санный спорт». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов

уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих

в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «санный спорт».

Оценка технической (техничко-тактической) подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

- 0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);
- 1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);
- 2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);
- 3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической (техничко-тактической) программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже (табл. 13, 14) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таблица 13

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Пример оценки технической программы экспертной комиссией  
при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таким образом, в примере 1 (табл. 13) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП. Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл.14).

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературных источников

1. Балакин В. Чтобы повернуть, наклони голову // Наука и жизнь. 1998. № 2 // URL: <https://www.nkj.ru/archive/articles/10320/>
2. Блянкинштейн О.Н. Сооружения для зимних видов спорта в Красноярском крае периода советской истории // Баландинские чтения. 2015. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sooruzheniya-dlya-zimnih-vidov-sporta-v-krasnoyarskom-krae-perioda-sovetskoj-istorii> (дата обращения: 17.12.2021).
3. Гоненко И. И. История и развитие санного спорта в России и мире / И. И. Гоненко // Научное сообщество студентов : Сборник материалов XVII Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 05 апреля 2018 года / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2018. – С. 27-28.
4. Граховская, А.В. Алгоритм первичного психологического отбора детей для занятий спортом: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / А.В.Граховская; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СанктПетербург, 2019. - Электрон. дан. (1 файл)
5. Касаткин Д.И. Рефлексия в санном спорте / Д. И. Касаткин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. – С. 61.
6. Катникова Е.Н. Формирование координационных способностей саночников 15-16 лет / Е.Н. Катникова, Т. В. Фендель // Спорт и спортивная медицина: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Чайковский, 12–14 апреля 2018 года / Под общей редакцией Ф.Х. Зекрина. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2018. – С. 103-108.
7. Лабудин Б. В. Специальное устройство для подготовки спортсменов санного спорта / Б. В. Лабудин, А. И. Антонов // Современные проблемы и развитие



физической культуры и спорта : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 65-летию Института физической культуры, спорта и здоровья, Архангельск, 05–08 ноября 2013 года / Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Институт физической культуры, спорта и здоровья. – Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, 2013. – С. 132-138.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учеб. для высш. учеб. заведений физкульт. профиля / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - М. : Спорт, 2021. - URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 02.03.2021).

9. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. - М. : Спорт, 2019. - 656 с.

10. Современные подходы в подготовке саночников высокой квалификации: сборник информационных материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России", Единый отраслевой аналит. центр ; [редкол.: А.М. Кравцов (гл. ред.) и др.]

11. Специфика набора детей для начальной подготовки в санном виде спорта / И. С. Маслов, М. Д. Кудрявцев, С. А. Фомин, Т. В. Лепилина // Восток - Россия - Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: Материалы XXII международного симпозиума, Калининград, 11 марта 2021 года. – Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2021. – С. 78-83.

12. Степанова О. Н. Предпочтения подростков в выборе видов спорта и возрастной ценз приёма в спортивные школы как фактор, лимитирующий свободу выбора учащихся / О. Н. Степанова, А. Н. Кухтерина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12(130). – С. 236-240.

13. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учеб. пособие высш. проф. образования по направлению подгот. 034500.68 и 49.04.03 – «Спорт» / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - М.: СПОРТ, 2016. - 352 с.

14. Хвацкая, Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.Е. Хвацкая; Санкт-Петербургский государственный университет. - СПб., 1997. - 18 с.

## **5.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. Летняя тренировка по санному спорту // URL: [https://yandex.ru/video/preview/?text=санный%20спорт%20ролики%20обучающие&path=wizard&parent-reqid=1639721544862112-588499595237130044-vla1-5311-vla-17-balancer-8080-BAL-1866&wiz\\_type=vital&filmId=11762941193989492250](https://yandex.ru/video/preview/?text=санный%20спорт%20ролики%20обучающие&path=wizard&parent-reqid=1639721544862112-588499595237130044-vla1-5311-vla-17-balancer-8080-BAL-1866&wiz_type=vital&filmId=11762941193989492250) (дата обращения: 17.12.2021).

2. Развитие санного спорта в СССР // URL: [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13242019297871145407&parent-reqid=1639721544862112-588499595237130044-vla1-5311-vla-17-balancer-8080-BAL-1866&path=wizard&text=санный+спорт+ролики+обучающие&wiz\\_type=vital&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-52961241\\_456239257](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13242019297871145407&parent-reqid=1639721544862112-588499595237130044-vla1-5311-vla-17-balancer-8080-BAL-1866&path=wizard&text=санный+спорт+ролики+обучающие&wiz_type=vital&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-52961241_456239257) (дата обращения: 17.12.2021).

3. Спорт – это наука. Санный спорт // URL: [https://smotrim.ru/video/773010?utm\\_source=player&utm\\_campaign=blocked\\_embed](https://smotrim.ru/video/773010?utm_source=player&utm_campaign=blocked_embed) (дата обращения: 17.12.2021).

**5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Федерация санного спорта России (<http://rusluge.ru>)

3. Международная федерация санного спорта (<http://www.fil-luge.org>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)\
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
8. Саный спорт: описание, история, правила, экипировка, трасса // URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sannyj-sport/>(дата обращения: 17.12.2021).
9. Федерация санного спорта России // URL: <http://rusluge.ru/sotrudniki-federacii>(дата обращения: 17.12.2021).
10. Саный спорт. История санного спорта // URL: [http://i-kiss.ru/rubrika/sannyi\\_sport](http://i-kiss.ru/rubrika/sannyi_sport) (дата обращения: 17.12.2021).
11. Саный спорт. Виды и соревнования. Снаряжение и особенности. // URL: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/sannyj-sport/> (дата обращения: 17.12.2021).
12. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «саный спорт»: приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 33 // СПС «Гарант» - режим доступа: <https://internet.garant.ru/#/document/71875908/paragraph/38/doclist/1597/showentries/0/highlight/фссп%20саный%20спорт:4> (дата обращения: 17.12.2021).
13. Об утверждении правил вида спорта «Саный спорт»: приказ Министерства спорта РФ от 18 сентября 2018 г. N 794 // СПС «Гарант» - режим доступа: <https://internet.garant.ru/#/document/72053364/paragraph/10441/doclist/2197/showentries/0/highlight/правила%20вида%20спорта%20саный%20спорт:6> (дата обращения: 17.12.2021).

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Материально-техническое обеспечение этапа НП по виду спорта «санный спорт» обеспечивается на основе действующего ФССП. Материально-техническое обеспечение общего пользования, т.е. распространяющегося на всех участников физкультурно-спортивных отношений Организации, представлено в таблице 15.

Таблица 15

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

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

Из таблицы видно, что перечень состоит из 20 наименований. Методика обеспеченности на количество спортсменов на этапе спортивной подготовки и (или)

по спортивной квалификации, на Организацию и т.д. устанавливается Организацией самостоятельно.

Индивидуальное материально-техническое обеспечение рассмотрено в подразделе 2.9. настоящей Типовой программы спортивной подготовки.

## **7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» формируется Организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, Календарного плана муниципальных образований (далее – календарный план).

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» формируется ежегодно, в течение 30 дней с момента утверждения Календарного плана.

При изменении физкультурных и спортивных мероприятий Организация обязана изменить сроки проведения (участия) в течение 30 дней с момента изменения в календарном плане.

## 8. ПРИЛОЖЕНИЯ

### 8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 16

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li><li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li><li>- вариативность нагрузки;</li><li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li></ul> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- рациональный режим дня;</li><li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li><li>- положительный психологический климат в группе;</li><li>- умеренная мышечная деятельность;</li></ul> <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li><li>- специальные упражнения для расслабления;</li><li>- выбор места тренировочного занятия;</li><li>- рациональная разминка перед тренировкой</li><li>рациональная заминка после тренировки</li></ul>	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li><li>- полноценный отдых и сон;</li><li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li><li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li></ul> <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- баня;</li><li>- гидропроцедуры;</li><li>- и др.</li></ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li><li>- сбалансированность по составу;</li><li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li><li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li></ul> <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- витамины и минеральные вещества.</li></ul>	<p>Психологические:</p> <p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- психологический климат в команде;</li><li>- взаимопонимание с тренером;</li><li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li><li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li><li>- интересный и разнообразный досуг;</li><li>- комфортные условия для тренировки и отдыха;</li><li>- и др.</li></ul>

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

Таблица 17

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1	Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течение года	Инструкторы-методисты
3	Оформление антидопингового стенда учреждения.	В течение года	Инструкторы-методисты
4	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса.	Январь	Инструкторы-методисты
5	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу.	При поступлении	Инструкторы-методисты
6	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	В течение года	Инструкторы-методисты
7	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами.	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
9	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)».	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
10	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие».	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры



### 8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020)

Таблица 18

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной<sup>1</sup> силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы.	Становая сила увеличивается на 11%.	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава.	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований.	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов.
9					
10					
11	Зона интенсивного роста силы.	Период наибольшего роста абсолютной силы.	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%).		
12					
13	Доступны значительные силовые напряжения.	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека.			
14					
15	Настоящая силовая подготовка.				
16					
17					
Девочки					
8	Зона интенсивного роста силы.	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук.	Становая сила увеличивается на 36%.	Рекомендовано развивать силу мышц ног.	
9					
10					
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук.			
12		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте.			
13					
14	Рекомендуемая зона развития силовых качеств.				
15					
16					
17					

<sup>1</sup> Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной<sup>2</sup> силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину.	Наибольший рост относительной силы.
12		
13		
14		
15	Снижение роста относительной силы	
16		
17		
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Рекомендуемая зона развития относительной силы.	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении.
12		
13		
14		
15		
16		
17		

<sup>2</sup> Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек.	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет.	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с.	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых.
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты.	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%.	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения.	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным.	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду.	Зона наибольшего роста скоростных качеств.
11						
12						
13	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%).	Объёмы нагрузок большие.	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых).	Стабилизация.		
14						
15	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей.		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.		Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.	Тенденция к стабилизации.
16						
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков.	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Резко возрастает способность к быстрой реакции. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений.	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза).
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается.		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %.	Зона достоверного прироста скоростных качеств.	Объёмы нагрузок большие.	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается.	
13						
14						
15			Объёмы нагрузок средние.			
16	Рекомендуется большой объём упражнений.					Наблюдается уменьшение скоростных способностей.
17						

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей						
Мальчики							
8	<p>Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%.</p> <p>У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет.</p> <p>Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %.</p>	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств.		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%.	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%.		
9		<p>В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%.</p>	Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет.		Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см).	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см).
10			Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений.				
11							
12							
13							

1		2				
14	То-же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются.	То-же что и в 13 лет	То-же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.	То-же что и в 10-13 лет
15						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени.				Увеличение объема тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей.	
17						
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности.	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет.	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %.	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития.	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%.
9						
10						
11		Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%.				Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки.
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объема.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности.			Замедление темпов прироста качества прыгучести.	
14						
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объем нагрузок.				Рекомендуется большой объем упражнений.	
16						
17						

## Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей.	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы.	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %.	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%.	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.	Наблюдается активное развитие выносливости.	
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.		
15	Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости.		
16	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %.		
17			
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости.		Значительно повышается выносливость икроножных мышц.
9			
10			
11	Темп развития выносливости составляет 3,7%.	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).	
12			
13	Рекомендуется использовать средний объем нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости.		
14			
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объем средний.		

## Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов.
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок.
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.



## Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей. Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода.
9		
10		
11		
12		
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода.	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		

## Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки.	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости.	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений.	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений.	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.
9					
10					
11					
12	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет-благоприятный возраст для развития ловкости.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта.
13					
14					
15					
16	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых.	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости.	Зона нарушения гармонии движений.	Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет.	
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений.	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля.	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений.
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.		
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок.			
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей.			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %.			

## Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия.	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве.
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития.			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена.			
14				
15	Стабилизация с незначительным снижением.			
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам.	
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия.			
13				
14				
15				
16	Стабилизация с незначительным снижением.			
17				

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости			
Мальчики				
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость.	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба.	Наибольшая подвижность позвоночного столба.	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
9				
10				
11				
12	Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация.	Увеличение подвижности плечевого сустава.		
13				
14	Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°.	Снижение.		
15				
16	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость			Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет.
17	Снижение темпов развития гибкости			
Девочки				
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет.	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости.	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
9				
10	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок.	Активная гибкость достигает максимальных величин.		
11				
12	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.			
13				
14	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости.			
15				
16				
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение.			

#### **8.4. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы**

Определение психологической готовности ребёнка к занятиям спорта – требует детальной разработки, но в качестве диагностики ее мотивационной составляющей целесообразно добавить методику «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.), которая позволяет определить выраженность групп мотивов и определить наличие/отсутствие наиболее благоприятного комплекса для начала спортивной деятельности, включающего процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься?» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е) является «рабочей» в течение более 20 лет, содержание стилистически совершенствовалось [4, 14].

С учётом того, определенная часть участников проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» может быть уже занимается каким-либо видом спорта, методика имеет два бланка: для потенциальных и реальных юных спортсменов (Бланк А и Б соответственно).

Цель – изучение мотивации юных спортсменов. Мотивы сгруппированы в 7 групп:

- 1) мотивы здоровья;
- 2) познавательные мотивы;
- 3) мотивы самоутверждения или результативные;
- 4) коммуникативные мотивы;
- 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой;
- 6) процессуальные мотивы;
- 7) мотивы родителей.

Обработка и интерпретация

Ключ

Подсчитываются баллы отдельно по каждой группе мотивов в бланке:

№ п/п	Группа мотивов	Номера вопросов	Кол-во вопросов	Средняя выраженность, (сумма баллов / кол-во вопросов)
1.	Мотивы здоровья	1-4	4	
2.	Познавательные мотивы	5-7	3	
3.	Коммуникативные мотивы	8-10	3	
4.	Мотивы самоутверждения/ результативные мотивы	11-16	6	
5.	Мотивы команды	17-20	4	
6.	Процессуальные мотивы	21 -24	4	
7.	Мотивы родителей	25	1	

Для детей дошкольного возраста данная методика предлагается в устной форме с градацией ответов по принципу «светофора»: «не важно» (красный), «важно» (жёлтый) и «очень важно» (зеленый), что соответствует низкому (1-3 балла), среднему (4-7 баллов) и высокому уровню (8-10 баллов). Как вариант, можно использовать смайлы или картинку «светофор».

При интерпретации важно обратить внимание на:

1) наличие «пиков»: если один или два, то можно предполагать определенную «уязвимость» мотивации; требуется расширение привлекательных моментов для ребенка;

2) среднюю выраженность «мотивов самоутверждения/результативные» целесообразно представлять с учетом значимости мотива «хочу нравиться сверстникам противоположного пола», т.к. этот мотив часто имеет минимальные значения у детей младшего школьного возраста;

3) «мотивы команды»: если представитель индивидуального вида спорта, то можно пояснить «а хотелось бы тебе ...»; или убрать эту группу мотивов из оценки

4) наиболее благоприятный комплекс для начала спортивной деятельности включает процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения;

5) при тотальном варианте ответов «очень важно» (генерализованность мотивации, т.е. «размытость») можно предложить ситуацию выбора, но с учётом временного лимита для проведения диагностики, возможно, это будет затруднительно.





