



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



**Общероссийская общественная организация
«Федерация бобслея России»**

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

Методическое пособие



Москва – 2022

УДК 796.952

ББК 75.719.9

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» (этап начальной подготовки). Методическое пособие.

Авторы-составители: Зайцева Е.А., Черкасова О.А., Казызаева А.С. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 107 с.

Авторы-составители:

Зайцева Евгения Анатольевна – отличник физической культуры, заместитель заведующего кафедрой «бобслей» Академии дополнительного образования «Перспектива», председатель всероссийской коллегии судей федерации бобслея России, спортивный судья всероссийской категории по виду спорта «бобслей», вице-президент «Федерации бобслея и санного спорта» Орловской области.

Черкасова Ольга Александровна – кандидат педагогических наук, проректор Академии дополнительного образования «Перспектива», независимый эксперт Минюста России, уполномоченный на проведение антикоррупционной экспертизы и проектов нормативно правовых актов.

Казызаева Александра Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент, Мастер спорта России.

Рецензенты:

Любовицкий Владимир Альфредович – Заслуженный тренер России по виду спорта «бобслей», мастер спорта международного класса СССР по бобслею, участник Олимпийских Игр 1992 г., директор МБУ СШ город Звенигород.

Юрков Андрей Юрьевич – кандидат педагогических наук, мастер спорта международного класса по виду спорта «бобслей», участник Олимпийских Игр 2010 г., спортивный судья всероссийской категории по виду спорта «бобслей», тренер по бобслею и скелетону в КГБУ СШОР по санным видам спорта. Преподаватель кафедры физической культуры в СФУ г. Красноярск.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бобслей», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 23, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации от 19 февраля 2018 г. № 49992 (далее – ФССП).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «бобслей» на этапе начальной подготовки (далее – этап НП).

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	7
1.1. Характеристика вида спорта «бобслей» и его отличительные особенности.....	10
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	12
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое).....	12
2.2. 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 «бобслей» (приложение 1 к ФССП)	12
2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам	15
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).....	16
2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» (приложение 3 к ФССП)	16
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» (приложение 4 к ФССП).....	18
2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «бобслей» (приложение 5 к ФССП)	19
2.8. Годовой план спортивной подготовки.....	19
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	21
2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	23
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	23
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки	23
3.1.2. Физическая подготовка	28
3.1.3. Развитие физических качеств	31
3.1.4. Техническая подготовка.....	35
3.1.5. Тактическая подготовка	37
3.1.6. Теоретическая подготовка	37
3.1.7. Психологическая подготовка.....	41
3.1.8. Интегральная подготовка.....	42
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.....	43
3.2.1. Структура тренировочного занятия	43
3.2.2. Средства и методы тренировки	45
3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий	48
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	51
3.3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	55
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	57
3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП.....	57
3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП.....	58
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	60

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» на этапе НП	60
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП	61
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения	68
4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП.....	69
4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП	73
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	76
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	78
6.1. Основная литература	78
6.2. Дополнительная литература.....	79
6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	80
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	82
8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	83
8.1. Требования к экипировке и спортивному инвентарю.....	83
8.2. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП.....	87
8.3. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	88
8.4. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей	89

8.5. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы	103
--	-----

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «бобслей» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями ФССП, а также на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Положения о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта плавание, приложение № 2 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. № 252);
- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Правил вида спорта «бобслей», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.06.2020 № 436).

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «бобслей». Настоящая Программа рекомендуется для применения в организациях, реализующих программы спортивной подготовки по бобслею с юными спортсменами на этапе НП.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, 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 занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «бобслей».

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:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «бобслей», дисциплина «скелетон»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья.

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 бобслеиста.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированы на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки бобслеистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на этапе начальной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и бобслеем, в частности.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в бобслее. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся основного фонда двигательных умений и навыков необходимых бобслеисту, скелетонисту освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники бобслея, скелетона содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «бобслей», дисциплина «скелетон», 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 «бобслей» и его отличительные особенности

Бобслей – скоростной спуск на управляемых бобах по специально оборудованной трассе. Для проведения тренировок и соревнований по бобслею необходимы три вещи: экипаж, боб и трасса. Экипаж состоит из двух либо четырех спортсменов, которые управляют бобом, тормозят его и прибавляют саням вес. Каждый боб имеет аэродинамическую конструкцию и гладкие полозья, чтобы ехать как можно быстрее. Трасса обычно сделана из бетона и покрыта слоем льда. Спускаясь по трассе, боб развивает скорость около 130 км/ч. Бобслеисты надевают облегчающие аэродинамические костюмы (комбинезоны), чтобы улучшить сцепление со льдом, одевают ботинки с шипами, также все члены экипажа должны носить защитный шлем, как правило, с забралом или защитными очками и одевают перчатки, чтобы достичь лучшего контакта с кольцами управления.

Скелетон – один из видов скоростного спуска на специальных одноместных санях-скелетонах. Сани без рулевого управления. Спортсмен находится на санях в положении лежа лицом вниз, используя для управления специальные шипы на носках ботинок. Скелетонисты надевают облегчающие аэродинамические костюмы и прочные шлемы с забралом и защитой для подбородка, а также шипованные ботинки и перчатки.

Как и бобслей, скелетон требует смелости, решительности, а также спортсмен должен обладать развитым вестибулярным аппаратом и координацией тела. Не маловажное значение имеет и техническая сторона скелетона. Как правило, скелетон подгоняют под индивидуальные параметры (рост, вес, объем грудной клетки) спортсмена. Отсюда определение: скелет, каркас.

Бобслей – это олимпийский вид спорта, во Всероссийском реестре видов спорта зарегистрирован под № 0330003611Я.

В бобслей входят следующие спортивные дисциплины: двухместный экипаж, четырехместный экипаж, монобоб, скелетон, бобстарт – 2, бобстарт – 4, скелетонстарт, комбинированный заезд, пара-смешанная.

Поэтому при подготовке спортсменов-бобслеистов учитываются многие факторы в комплексе. Их реализация может обеспечить успех в соревнованиях.

Номер-код бобслея во всероссийском реестре видов спорта:

033	000	3	6	1	1	Я											
Наименование спортивной дисциплины							Номер-код спортивной дисциплины										
двухместный экипаж							033	001	3	6	1	1	Я				
четырёхместный экипаж							033	002	3	6	1	1	А				
комбинированный заезд							033	007	3	8	1	1	Л				
монобоб							033	008	3	6	1	1	С				
пара - смешанная							033	008	3	8	1	1	Я				
скелетон							033	003	3	6	1	1	Я				
бобстарт - 2							033	004	3	8	1	1	Л				
бобстарт - 4							033	005	3	8	1	1	М				
скелетонстарт							033	006	3	8	1	1	Л				

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), 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 начальной подготовки 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.

2.2. 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 «бобслей» (приложение 1 к ФССП)

Продолжительность этапа НП составляет 3 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.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)*	Наполняемость групп (человек)** не менее
Для спортивной дисциплины бобслей			
Этап начальной подготовки	3	12	8
Для спортивной дисциплины скелетон			
Этап начальной подготовки	3	10	12

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

** – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 15 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 бобслеем, 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), 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 бобслея, 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-бобслеистов 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.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

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
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5
Общее количество часов в год	312	468
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

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 и воспитания детей.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

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

2.4. 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, состоит от 3 до 6 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» (приложение 3 к ФССП)

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить 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.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «бобслей», дисциплина «скелетон» (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	72-80	64-66
Специальная физическая подготовка (%)	5-6	7-10
Техническая подготовка (%)	12-15	13-15
Теоретическая подготовка (%)	3-5	5-7
Тактическая подготовка (%)	1-2	3-4
Психологическая подготовка (%)	2-3	4-5

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объемов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «бобслей», дисциплина скелетон (ч)

Виды подготовки	Свыше года		
	ч	ч	%
Общая физическая подготовка	140	180	52
Специальная физическая подготовка	98	130	24

Техническая подготовка	40	100	18
Теоретическая подготовка	8	16	2
Тактическая подготовка	-	-	2
Психологическая подготовка	-	-	2
Всего	312	468	100
Количество часов в неделю	6	9	

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» (приложение 4 к ФССП)

Соревнования в бобслее – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревнования в бобслее по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним (табл. 5).

Таблица 5

Соревновательная деятельность на ЭНП по виду спорта «бобслей»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2-5	3-6
Отборочные	1	1
Основные	1-2	2

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «бобслей» (приложение 5 к ФССП)

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 6).

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «бобслей»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований. В годовом плане спортивной подготовки (табл. 7, 8) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 7

Годовой план спортивной подготовки первого года ЭНП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	140	14	12	11	10	11	12	10	10	11	11	12	16

Специальная физическая подготовка	98	8	8	8	10	7	10	7	8	8	9	7	8
Технико-тактическая подготовка	40		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Теоретическая подготовка	8	2	0	1	0	1	0	2	0	1	0	1	0
Соревнования	18			2	2	3		3	2		2	2	2
Контрольные испытания	8	2	2						2	2			
Всего	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Таблица 8

Годовой план спортивной подготовки второго года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	180	17	16	13	17	19	15	15	14	17	13	13	11
Специальная физическая подготовка	130	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Технико-тактическая подготовка	100	7	8	8	8	7	8	8	8	7	10	10	11
Теоретическая подготовка	16	2	1	2	0	2	1	2	0	2	1	2	1
Инструкторская и судейская практика	8	0	0	2	0	0	2	0	0	0	2	0	2
Соревнования	24		2	3	3		2	3	3		2	3	3
Контрольные испытания	10	3	2						3	2			
Всего (ч)	468	39	39	39	39	39	39	39	36	36	39	39	39

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.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В виде спорта «бобслей» в ФССП установлены специальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (таблица 1-2 Приложения, раздел 8).

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

Для лиц, занимающихся бобслеем, 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.

Поскольку на этапе НП не планируются значительные физические нагрузки, то восстановление обеспечивается правильным режимом дня юных спортсменов (достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, игры и т.п.). При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства из перечня (таблица 3 Приложения, раздел 8).

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (таблица 4 Приложения, раздел 8).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической 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 «бобслей», 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.

На этапе НП, в основном, используются упражнения в 1-2 зонах мощности и в 5 – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

В научных исследованиях было выявлен критериальный показатель, обеспечивающий распределение мышечных нагрузок по зонам интенсивности, который для юных спортсменов 7-летнего возраста приходится на 170 ± 5 уд/мин. Превышение этих границ ЧСС для юных спортсменов может приводить к отклонениям в процессах адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам в условиях длительных занятий спортом.

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 5-14 Приложения (раздела 8 Программы) представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

В таблице 9 представлены сенситивные периоды развития двигательных способностей в многолетнем периоде подготовки спортсмена – от 7 до 14 лет. За этот

	В О С Т Ь									
--	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 10 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в бобслее.

Таблица 10

Влияние физических качеств на результативность в бобслее

Физические качества	Уровень влияния
Для спортивной дисциплины бобслей	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	2
Координация	3

Гибкость	2
Для спортивной дисциплины скелетон	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

3.1.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей,

силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);

- бег в чередовании с физическими упражнениями в зависимости от условий, имеющихся на местности (висы, лазания, подтягивание, преодоление препятствий и т. д.);

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах) для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса, для развития мышц туловища, ног (кувырки вперед, назад, в сторону, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине);

- упражнения на гимнастических снарядах;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

- упражнения с отягощением (гантели, гири, блины от штанги, грузы) весом до 8 кг.;

- упражнения в равновесии – передвижение шагом и бегом по гимнастической скамейке; упражнения на уменьшенной опоре;

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа

прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.).

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом, элементами сопротивления, с прыжками, метаниями, преодолением препятствий. Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол.

Для спортсменов 2-го года подготовки добавляются прогулки по пересеченной местности до 2,5 часов, походы на расстояние до 15 км, передвижение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивается до 7-10 км у девочек и 12-15 км у мальчиков.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена применительно к выполнению избранного вида – бобслей, скелетон. СФП должна состоять из упражнений, возможно более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическому напряжению и т.п. с элементом, частью или избранным видом в целом. В бобслее и скелетоне применяют упражнения, направленные в первую очередь на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

К средствам СФП относят:

1. Имитацию стартового разгона (сопротивление создается с помощью резиновых жгутов) - спортсмен с сопротивлением пробегает дистанцию 30 м. в наклоне.
2. Эстафеты с инвентарем из различных положений. Метание набивного мяча и облегченных ядер из положения стоя и сидя, двумя руками из-за головы вперед, двумя руками над головой назад, снизу – вперед, снизу – назад и т. д.
3. Удержание основного положения скелетониста с опорой на руку.
4. Упражнения с отягощением с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств.
5. Упражнения на силовых тренажерах с преимущественным применением скоростных движений с непределельным отягощением.
6. Упражнения для развития мышц шеи – сгибания и разгибания с сопротивлением партнера, с отягощениями.
7. Упражнения для развития гибкости (с акцентом на разгибание стопы и сгибание туловища вперед).

3.1.3. Развитие физических качеств

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (таблица. 11),

Зоны тренировочных нагрузок

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 1
I	Аэробная	

Мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

На этапе НП, в основном, используются упражнения в 1-2 зонах мощности и в 5 – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Средства физической подготовки различается по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших

гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для бобслея, скелетона силовых тренажерах. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов

и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

3.1.4. Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Овладение техникой - обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений. При этом оно связано с совершенствованием способности спортсменов, координировать свои движения, с развитием общей и специальной ловкости, с формированием точности движений. Современная спортивная техника не всегда доступна начинающим. В таких случаях новичков надо обучать элементарной, упрощенной, посильной им технике, но с сохранением ее сущности. Это позволит без переучивания перейти постепенно к более сложной, совершенной технике выполнения упражнения.

Особенно важно соблюдать это положение при обучении технике юных спортсменов. Очень важно, чтобы при этом техника, хотя и элементарная, была по

своей основе правильной. На начальном этапе, техническая подготовка включает обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, улучшение координации движений и гибкости.

Тренировка на скелетоне, спуски по трассе с постепенным увеличением количества виражей, спуски с акцентированием внимания на отдельных элементах основного положения скелетониста (положение головы, положение ног, положение рук и т.д.); соревновательные спуски с оценкой различных сторон мастерства (правильности основного положения, управления, скорости и т. д.).

Ледовая подготовка на трассе: спуски по 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 связки виражей и т. д.). Совершенствование техники прохождения трассы 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 (сохранение прямолинейной траектории разгона, вход в вираж и т.д.); совершенствование техники старта в целом. Изучение вариантов техники старта в зависимости от специфики стартовой эстакады (расположение ручек, характеристика наклона и т.д.); совершенствование техники старта на ледовых площадках; совершенствование техники старта с применением средств срочной информации.

Дополнительные навыки: совершенствование навыков запоминания трассы; совершенствование умения мысленного воспроизведения прохождения трассы; совершенствование навыков самостоятельного анализа технико-тактических действий после прохождения трассы, выявления допущенных ошибок и определения путей их исправления; овладение навыками использования срочной информации с целью исправления допущенных ошибок.

3.1.5. Тактическая подготовка

В бобслее, скелетоне в основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

3.1.6. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать свои действия: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих бобслеистов, скелетонистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать спортивный снаряд. Приучить просматривать фильмы и спортивные репортажи по бобслею, скелетону.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Бобслеист или скелетонист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все

требования педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных скелетонистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях вида спорта «бобслей», его истории и предназначению. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке групп НП необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

Тема 1. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Санитарно-гигиенические требования к занятиям вида спорта «бобслей», дисциплине «скелетон». Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях бобслеем (скелетоном). Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви спортсмена. Гигиена спортивных сооружений. Личная гигиена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 2. Развитие бобслея и скелетона в России и за рубежом. История возникновения бобслея и дисциплины скелетон. Первые спортивные соревнования бобслеистов и скелетонистов. Система международных и российских соревнований по бобслею (скелетону). Спортивные достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема 3. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены по бобслею и скелетону. Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня). Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от пола, уровня физической подготовленности; рациональное сочетание нагрузки и отдыха.

Тема 5. Общая характеристика спортивной тренировки. Общая физическая подготовка в бобслее (скелетоне). Техническая подготовка спортсмена: техника стартового разгона в бобслее и скелетоне, техника прохождения виражей вверху трассы, техника прохождения всей трассы. Тактическая подготовка: разработка тактического плана прохождения различных бобслейных трасс, тактика передачи эстафеты. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Тема 6. Правила, организация и проведение соревнований по бобслею (скелетону). Виды и программа соревнований по бобслею (скелетону). Календарный план мероприятий. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение трассы; передача эстафеты; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 7. Восстановительные мероприятия при занятиях спортом. Пассивный отдых. Активный отдых. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов.

Тема 8. Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие «спортивный разряд», «спортивное звание». Классификация соревнований и их значение.

Тема 9. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Самоконтроль спортсмена и его значение; объективные данные самоконтроля – вес, пульс, дыхание, спирометрия, динамометрия. Субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, отношение к занятиям, общее настроение; заполнение дневника спортсмена. «Дневник тренировок»: содержание тренировки, самочувствие, результаты измерения ЧСС (пульс) и др.

Тема 10. Антидопинговые мероприятия. Термины и определения. Запрещенный список препаратов. Пищевые добавки. Терапевтическое использование запрещенных субстанций. Программы допинг-контроля. Процедуры допинг-контроля.

Тема 11. Спортивный инвентарь и оборудование. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований по бобслею (скелетону). Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Скелетон – подготовка, уход, индивидуальная подгонка. Подготовка скелетона к соревнованиям. Подготовка коньков, выведение необходимого профиля в зависимости от условий трассы.

Устройство бобов, их размеры, вес и требования, предъявляемые международными правилами. Подбор и подготовка бобов. Хранение, ремонт и уход за инвентарем.

Одежда бобслеиста (скелетониста), основные аэродинамические и эстетические требования к одежде и снаряжению (комбинезон, шлем, маска, перчатки, шиповки).

Тема 12. Правила поведения на ледовой стартовой эстакаде и санно-бобслейной трассе. Инструктаж по технике безопасности. Порядок прохода на территорию спортивного сооружения. Порядок пользования занимающимися раздевалками, душевыми. Порядок проведения тренировочных занятий. Обязанности родителей/сопровождающих лиц.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

3.1.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

В группах начальной подготовки основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям бобслеем,

скелетоном, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

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 мобилизованные возможности.

3.1.8. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям;
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1. Структура тренировочного занятия

Качество занятия по виду спорта «бобслей», дисциплине «скелетон» во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысление и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню технической и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование

и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлечения при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям бобслеем (скелетоном), через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники, изучается и совершенствуется техника обучения основам техники бега на короткие дистанции, спуски по трассе с постепенным увеличением количества виражей, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

3.2.2. Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;
- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по бобслею используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению

ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятия, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

При построении микроциклов для ГНП 1-го и 2-го годов обучения лет; 6 часов, 9 часов в неделю) предлагаем следующую направленность занятий в сфере воспитания физических качеств в недельном цикле:

1-й микроцикл (1-я неделя).

1-й день (понедельник) – воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.

2-й день (среда) – воспитание общей ловкости и гибкости.

3-й день (пятница) – воспитание двигательных качеств.

2-й микроцикл (2-я неделя).

1-й день – воспитание общей и специальной быстроты.

2-й день – воспитание общей ловкости и гибкости.

3-й день – комплексное воспитание двигательных качеств на фоне общей выносливости.

Далее на 3-й неделе проводим 1-й микроцикл, на 4-й неделе – 2-й микроцикл. Допустимо проведение различных четырех микроциклов за четыре недели, а на 5-й неделе использовать вновь 1-й микроцикл. Как видно из этой схемы мы соблюдаем определенную направленность занятия, не смешивая воспитание быстроты, ловкости, выносливости на конкретном занятии. Конечно, в совокупности на занятии будут проявления и других физических качеств, но целесообразно направленную работу проводить с каким-то одним качеством.

3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Примерная форма плана-конспекта для групп на этапе НП представленная в таблице 12 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Примерный план-конспект тренировочного занятия по ОФП для НП-1

Тема занятия: «отработка техники бега по дистанции»

Дата занятия:

Начало занятия:

Место проведения:

Оборудование и инвентарь: барьеры, секундомер, манжеты 500гр.

Цель: Повышение уровня СФП.

Задачи занятия:

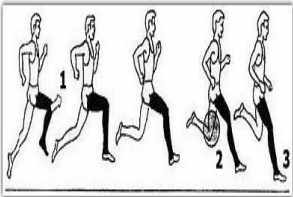
Образовательные:

1. Обучение техники бега по дистанции.
2. Развитие основных физических качеств организма.
3. Повышение специальной выносливости.
4. Становление двигательного навыка.

Воспитательные:

1. Концентрирование внимания на выполнение задания.
2. Воспитание аккуратности и бережного отношения к инвентарю и оборудованию.
3. Воспитание чувства коллективизма.

Содержание программного материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть, 30 мин.		
1. Построение, сообщение задач. Проверка готовности к занятию.	3 мин.	Обратить внимание на готовность к занятию. -Инструктаж по ТБ. -Соблюдение дисциплины.
1. Медленный бег.	5 мин.	Спокойно.
2. ОРУ СБУ: -Бег с высоким подниманием бедра и с быстрым опусканием с загибающим	10 мин. 30 м	См. комплекс ОРУ. В момент отталкивания таз выдвинуть вперед.

<p>движением голени вниз - назад. -Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>- Бег прыжками с полным выпрямлением толчковой ноги.</p> <p>- Бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>- Семенящий бег. Бег небольшими шагами.</p> <p>3 . Отдых.</p>	<p>30 м.</p> <p>30 м.</p> <p>30 м.</p> <p>30 м.</p> <p>2 мин</p>	<p>При отталкивании опорную ногу надо полностью выпрямить, туловище назад не отклонять и не разводить колени. Размашистыми движениями руками активно помогать отталкиванию. Таз держать несколько выдвинутым вперед.</p> <p>Нога ставится на носок с последующим слегка заметным касанием пяткой. Ступни держать параллельными. Опорную ногу полностью выпрямлять. Восстановить ровное дыхание.</p>
<p>Основная часть, 80 мин.</p>		
<p>1. Повторный бег</p> <p>1. Отдых</p> <p>3. Ходьба боком через барьеры с отягощением</p>	<p>150м через 150м. ходьбы 3x4 раза</p> <p>5 мин.</p> <p>10x10 раз</p>	<p>Интенсивность должна составлять 80-90%. Отдых между сериями по ЧСС 110-120 удр.мин.</p> <div data-bbox="932 1010 1225 1205" style="text-align: center;">  </div> <p>Следить за техникой бега (бедро голень, стопа), рук, правильным выходом с виража.</p> <p>Дыхательные упражнения с расслаблением.</p> <p>Держаться высоко на стопе, пятку не опускать. Спину держать ровно. Бедро тах вверх, носок на себя, голень не подхлестывать.</p>
<p>Заключительная часть 10 мин.</p>		
<p>1. Медленный бег.</p> <p>2.Упражнения на расслабление и растягивание.</p> <p>3.Построение, проверка пульса</p> <p>4.Подведение итогов</p>	<p>2 ин.</p> <p>5 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Спокойно.</p> <p>Выполнять медленно, свободно</p> <p>Учащиеся выполняют строевые команды: «Становись! Равняйся! Смирно!»</p>

		Оценка работы каждого учащегося.
--	--	----------------------------------

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований (раздел 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для ГНП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых) (таблицы 13, 14).

Примерный график распределения материала на этапе НП 1-го года

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44				
Теоретические сведения	+				+				+				+				+																															
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания				К						С		К				С				К				К				К				К				С												
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Примерный график распределения материала на этапе НП 2-го года

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44				
Теоретические сведения	+				+				+				+				+																															
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Контрольные испытания				К					С				К				С								К				С				К								С							
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

ГНП комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в них составляет 2 года, конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике бобслея с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса ГНП является формирование и совершенствование техники, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на совершенствование техники. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

После второго года обучения юный спортсмен должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

3.3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

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

Участники соревнований обязаны знать правила соревнований и неукоснительно выполнять их, быть подготовленными к участию в данных соревнованиях с учетом трудности и сложности трассы, пользоваться инвентарем, соответствующим требованиям безопасности, а также по первому требованию представителя судейской коллегии являться на допинг-контроль.

В целях безопасности бобслеист обязан иметь защитный шлем во время тренировочных и соревновательных заездов. Для облегчения разгона боба спортсменам разрешается использовать шипованную обувь.

Соревнования по бобслею проводятся на трассах, которые имеют все размеры и параметры, предусмотренные правилами FIBT, в частности, длина трассы от старта до финиша должна составлять 1200-1650 м, при этом 1200 метров должны иметь уклон вниз. Трасса должна быть спроектирована таким образом, чтобы после первых 250 метров можно было набирать скорость от 80 до 100 км/ч.

В соревнованиях по бобслею могут принимать участие спортсмены на бобах, изготовленных в строгом соответствии с регламентом FIBT.

Двухместные бобслейные сани с экипажем и экипировкой не должны превышать 390 кг для мужчин и 340 кг для женщин. Четырёхместные бобслейные сани с экипажем и экипировкой не должны превышать 630 кг. Двухместные бобслейные сани без экипажа должны весить не менее 170 кг. Четырёхместные бобслейные сани без экипажа должны весить не менее 210 кг.

Перед соревнованием производится замер температуры полозьев. Отклонение температуры полозьев бобов от температуры контрольного полоза не должно превышать 4° С, в противном случае экипаж дисквалифицируется.

В целях безопасности скелетонист обязан иметь защитный шлем во время тренировочных и соревновательных заездов. Соревнования по скелетону проводятся на трассах, которые имеют все размеры и параметры, предусмотренные правилами FIBT.

В соревнованиях по скелетону могут принимать участие спортсмены на скелетонах, изготовленных в строгом соответствии с регламентом FIBT. Перед соревнованием производится замер температуры полозьев. Отклонение температуры полозьев скелетона от температуры контрольного полоза не должно превышать 4° С, в противном случае спортсмен дисквалифицируется.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП

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 спортсменов питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов (раздел 7).

3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления

эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий 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 приобретенными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» на этапе НП

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 «бобслей».

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

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий бобслеем (12 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «бобслей» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);
- 3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «бобслей» (экспертная оценка тренера);
- 4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «бобслей» (экспертная оценка тренера).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер. Результаты подобных тестов не являются критериями перспективности спортсменов. Они лишь отражают общую физическую подготовленность, необходимую для планомерной и эффективной реализации всей программы спортивной подготовки этапа НП.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий бобслеем(скелетоном) психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься 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. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП

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. 15).

Таблица 15

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	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (опросник). в) Собеседование по темам теоретической подготовки	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). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации

2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22). б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «бобслей» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа. б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов. 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 круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП.

	подготовленности		следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	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 «бобслей»
4.	Освоение основ техники по виду спорта «бобслей»	Показатели освоения техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	Оценка освоения основ техники по виду спорта «бобслей» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую

				<p>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. Спортсмен, считающийся выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл. Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной

				<p>антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.)</p> <p>По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено». Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования</p>
6.	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>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам выдается 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.</p>

			г) Собеседование по темам теоретической подготовки	е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться. г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку. б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом. в) Уровень качества выполнения двигательных заданий. г) Морфологические критерии	а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап. б) Прохождение углубленного медицинского обследования. в) Экспертная оценка двигательной одаренности г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям бобслея (скелетоном)	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, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок. В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей: 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке

				<p>общей и специальной физической подготовленности;</p> <p>3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам.</p> <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки</p>
--	--	--	--	---

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения

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 «бобслей».

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.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП

Для перевода на 2-й год занятий этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «бобслей», дисциплине «скелетон» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (таблицы 16,17).

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «бобслей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4

2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
			8,1	9,0
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
3.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			30	19
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			3	

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.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом (табл.15 Приложения, раздел 8).

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 (табл. 17).

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «бобслей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности 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 «бобслей». 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 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, 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.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

Материально-техническая база и обеспечение.

Для спортивной подготовки по бобслею (скелетону) и проведения соревнований в Учреждении используется открытый легкоатлетический стадион. Стадион включает в себя: 400-метровую дорожку с современным покрытием беговых дорожек, состоящую из 4-х дорожек, внутри находятся сектора для прыжков (в длину с разбега, тройного прыжка) и сектор для толкания ядра.

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

- крытую разгонную стартовую эстакаду с круглогодичным использованием системы искусственного намораживания льда, имеющую тренировочный желоб предназначенный для отработки стартовых навыков и скоростных спусков на скелетоне и бобе, ширина желоба (до 65 мм), имеется электронное табло для показа стартового времени с хронометражем не менее двух временных отрезков (во время проведения соревнований) и не менее трех временных отрезков (во время проведения тренировочных мероприятий);

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

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

- медицинский кабинет.

Ежегодно Учреждением приобретается необходимый спортивный инвентарь, оборудование, спортивная экипировка. Для реализации спортивной подготовки в

Учреждению используется следующий спортивный инвентарь, оборудование и экипировка (табл.18).

Таблица 18

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по бобслею (скелетону)

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
	Бобслей		
1	Сани бобслейные – четверка	штук	1
2	Сани бобслейные - двойка	штук	1
3	Сани бобслейные-монобоб	штук	1
4	Утяжелители для бобслейных саней	комплект	2
5	Коньки для бобслейных саней	штук	12
	Скелетон		
1	Скелетон	штук	3
2	Коньки для скелетона	штук	9
	Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь		
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	12
2	Стартовые колодки	пар	10
3	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
4	Мат гимнастический	штук	2
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	10
6	Скамейка гимнастическая	штук	8
7	Скамейка для жима штанги	штук	2
8	Стенка гимнастическая	штук	2
9	Стойка для приседания со штангой	штук	2
10	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	4

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Основная литература

1. 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).
2. Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. - [Электронный ресурс]. - http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm.
3. Зимние олимпийские виды спорта: нормы и требования : справ.-метод. пособие в таблицах и чертежах / Н. К. Полещук, А. А. Зайцев, А. Б. Макаревский [и др.]. - М. : Изд-во "КДУ" [и др.], 2018. - 192 с. : ил. - ISBN 978-5-91304-769-4.
4. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - 2-е изд. - М. : СПОРТ, 2019. - 464 с. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2016 года с аналогичным названием. - ISBN 978-5-9500185-8-9.
5. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2010. - 240 с. - ISBN 978-5-974 Олимпийское образование : учеб. пособие для академ. бакалавриата : в 3 т. Т. 2 : Олимпийские зимние игры / Г. Н. Германов [и др.]. - М. : Юрайт, 2019. - 493 с. - (Бакалавр. Академ. курс). - ISBN 978-5-534-09298-1.
6. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2010. - 240 с. - ISBN 978-5-9746-0132-3.
7. Олимпийское образование : учеб. пособие для академ. бакалавриата : в 3 т. Т. 2 : Олимпийские зимние игры / Г. Н. Германов [и др.]. - М. : Юрайт, 2019. - 493 с. - (Бакалавр. Академ. курс). - ISBN 978-5-534-09298-1.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для тренеров высш. квалиф.

и студентов вузов физ. воспитания и спорта : в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов. - Киев : Олимп. лит., 2015. - 680 с. - ISBN 978-966-8708-88-6.

9. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика : монография / Л. П. Сергиенко. - М. : Сов. спорт, 2013. - 1048 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0458-1.

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бобслей: приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 19 января 2018 г. № 23 / М-во спорта Рос. Федерации. 2019. - URL: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/> (дата обращения: 12.12.2021). - ISBN 978-5-4487-0532-8. - Текст : электронный.

6.2. Дополнительная литература

1. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - 2-е изд. - М. : СПОРТ, 2019. - 464 с. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2016 года с аналогичным названием. - ISBN 978-5-9500185-8-9.

2. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация : монография / В. Б. Иссурин. - М. : Спорт, 2017. - 240 с. - ISBN 978-5-906839-83-1.

3. Ключков И. Н. Структурный анализ и методика обучения стартовому разгону в бобслее : метод. рекомендации / И. Н. Крючков, А. Б. Пашков ; Латвийский ин-т физ. культуры. - Рига : [б. и.], 1991. - 19 с.

4. Комплексный контроль за подготовкой бобслеистов в годичном цикле. Методические рекомендации. - М., 1988 г.

5. Лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989 г.

6. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов Киев: Здоровья 1986 г.

7. Подготовка сборной команды СССР по бобслею к XV1 зимним Олимпийским играм. Методические рекомендации - М., 1989. - 47 с.

8. Структурный анализ и методика обучения стартовому разгону в бобслее : метод. рекомендации / И. Н. Крючков, А. Б. Пашков ; Латвийский ин-т физ. культуры. - Рига : [б. и.], 1991 . - 19 с.

9. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Профессиональный модуль: Преподавание по программам начального общего образования : учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования / под ред. Т. Ю. Торочковой. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Проф. образование). - ISBN 978-5-4468-0307-1.

10. Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом : монография / Т. С. Тимакова. - М. : Спорт, 2018. - 288 с. - ISBN 978-5-9500180-5-3.

11. Физическая подготовка бобслеистов. Методические рекомендации. - М., 1985. – 121 с.

12. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. -М.: Физкультура и спорт, 1980. – 159 с.

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.

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Федерации бобслея России [электронный ресурс] <https://rusbob.ru/bobsley-skeleton/> (дата обращения: 17.12.2021).

2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

3. Официальный интернет-сайт международной федерации бобслея (IBSF) <https://www.ibsf.org/en/> (дата обращения: 17.11.2021).

4. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.12.2021).

7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

8. Единая Всероссийская спортивная классификация: Бадминтон [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/> (дата обращения: 17.11.2021).

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» 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 «бобслей» 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. Требования к экипировке и спортивному инвентарю

Таблица 1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество штук/комплектов
1.	Автомобиль(микроавтобус) для перевозки бобслейной техники	штук	1
2.	Аппаратура для электронной фиксации времени	штук	1
3.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	12
4.	Бензиновый генератор	штук	1
5.	«Болгарка» шлифовальная машинка с набором шлифовальных камней и фрез	штук	1
6.	Бокс-контейнер или гараж для хранения бобслейной техники	штук	2
7.	Верстак слесарный (стационарный с нагрузкой 1500кг) с тисками	штук	1
8.	Верстак-стол переносной для работы с оньками	штук	8
9.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	6
10.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	6
11.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
12.	Изолента	штук	12
13.	Коньки для бобслейных саней (монобоб)	комплект	6
14.	Коньки для бобслейных саней (двойка)	комплект	12
15.	Коньки для бобслейных саней (четверка)	комплект	6
16.	Краги сварочные (перчатки)	пары	2
17.	Лопинг	штук	1
18.	Мат гимнастический	комплект	4

19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	10
20.	Маска для сварки	штук	2
21.	Набор слесарных инструментов для работы с бобами	комплект	12
22.	Помост тяжелоатлетический	штук	2
23.	Проверочный стол	штук	2
24.	Сани бобслейные (монобоб)	штук	2
25.	Сани бобслейные (двойка)	штук	4
26.	Сани бобслейные (четверка)	штук	2
27.	Секундомер	штук	4
28.	Сварочный аппарат (инвертор)	штук	1
29.	Скакалка гимнастическая	штук	12
30.	Скамейка гимнастическая	штук	8
31.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2
32.	Станок наждачный с набором наждачных камней (дисков)	штук	1
33.	Станок полировочный	штук	2
34.	Стартовые колодки	пар	12
35.	Стартовая эстакада или дорожка для стартового разгона	штук	1
36.	Стенка гимнастическая	пар	2
37.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
38.	Транспортировочные лыжи	пар	5
39.	Термофил для измерения температуры воздуха, льда, коньков	штук	2
40.	Тиски	штук	12
41.	Тренажер-боб (тележка) для пилотов с т/а дисками до 120 кг.	штук	1
42.	Тренажер-боб (тележка) для разгоняющих с т/а дисками до 120 кг.	штук	1
43.	Тумба для запрыгивания	штук	10
44.	Утяжелители (грузы) для бобслейных саней	комплект	6

45.	Шуруповёрт аккумуляторный	штук	2
46.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков до 300кг	штук	4
47.	Электродрель	штук	2
48.	Эспандеры резиновые для фитнеса	штук	12
49.	Ядро легкоатлетическое (от 1,5 до 7кг)	штук	5
50.	Коньки для скелетона	комплект	24
51.	Полировочная машинка	штук	2
52.	Скелетон	штук	8
53.	Самоклеящаяся лента на кожаной основе	штук	12
54.	Тренажер-скелетон для стартового разгона	штук	1

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
			количество	срок эксплуатации (лет)
Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-
Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-
Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-
Костюм утепленный	штук	на занимающегося	-	-
Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-
Кроссовки, ботинки водоотталкивающие	пар	на занимающегося	-	-
Носки. гетры	пар	на занимающегося	-	-
Пояс для тяжелой атлетики	штук	на занимающегося	-	-
Перчатки	пар	на занимающегося	-	-

Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	1	2
Тайтсы, лосины	штук	на занимающегося	1	2
Шапка	штук	на занимающегося	-	-
Шиповки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	2
Штангетки тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	-	-
Шорты	штук	на занимающегося	-	-
Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-
Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-
Для спортивной дисциплины бобслей				
Бахилы на шиповки для бобслея	пар	на занимающегося	–	–
Защита для верхнего плечевого пояса	штук	на занимающегося	1	1
Комбинезон гоночный для бобслея	штук	на занимающегося	1	1
Комбинезон тренировочный для бобслея	штук	на занимающегося	1	1
Майка антиожоговая	штук	на занимающегося	-	-
Шиповки для бобслея	пар	на занимающегося	1	1
Шлем для бобслея	штук	на занимающегося	1	1
Для спортивной дисциплины скелетон				
Бахилы на шиповки для скелетона	пар	на занимающегося		
Защита для верхнего плечевого пояса	штук	на занимающегося	1	1
Комбинезон гоночный для скелетона	штук	на занимающегося	1	1
Комбинезон тренировочный для скелетона	штук	на занимающегося	1	1
Шиповки для скелетона	пар	на занимающегося	1	1

Скелетон	штук	на занимающегося	1	2
Шлем для скелетона	штук	на занимающегося	1	1

8.2. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 3

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>1.1. Рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.</p> <p>1.2. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.</p>	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

1.3. Планирование тренировок в условиях среднегорья, высокогорья.		
1.4. Использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.		

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

Таблица 4

План антидопинговых мероприятий

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

8.4. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей

В таблицах 5-14 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020).

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной¹ 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						
12						
13	Зона интенсивного роста силы	Период наибольшего роста абсолютной силы		Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%)		
14						
15	Доступны значительные силовые напряжения					
16	Настоящая силовая подготовка	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека				
17						
Девочки						
8			Становая сила увеличивается на 36%			
9	Зона интенсивного роста силы	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук		Рекомендовано развивать силу мышц ног		
10						
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук				
12						
13						
14		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте				
15						
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств					
17						

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

Сенситивные периоды развития показателей относительной² 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		
12	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину	Наибольший рост относительной силы
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
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		
12	Рекомендуемая зона развития относительной силы	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении
13		
14		
15		
16		
17		

² 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.	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	Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения			
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%)	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых)	Стабилизация	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду	Зона наибольшего роста скоростных качеств
13						
14		Объёмы нагрузок большие		Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным		
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 быстроте движений. 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. Объем 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	Наблюдается уменьшение скоростных способностей
13						
14						
15			Объёмы нагрузок средние			
16	Рекомендуется большой объём упражнений					
17						

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

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
8 9	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет	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%	
10 11		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%	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)
12 13			Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений	Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума		

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 объёма 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 объёма	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 объём нагрузок				Рекомендуется большой объём 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%. Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости	Наблюдается активное развитие выносливости	
14			
15			
16			
17	Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %	
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости		
9			
10			
11	Темп развития выносливости составляет 3,7%. 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	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)	Значительно повышается выносливость икроножных мышц
12			
13			
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	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
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	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 – благодатный 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
12					
13					
14					
15	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	
16					
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			Стабилизация
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 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		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 определённом 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			Активная гибкость достигает максимальных величин.		Увеличение подвижности плечевого сустава
11					
12	Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Стабилизация		Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет	
13					
14					
15					
16	Снижение.				
17					
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					
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок	Активная гибкость достигает максимальных величин			
12					
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость				
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается				
16	незначительное увеличение темпов прироста гибкости				
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение				

8.5. 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.

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.

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».

Таблица 15

Ключ для подсчёта баллов отдельно по каждой группе мотивов (бланк)

№ 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	

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.

