

Муниципальное образование муниципальный округ город Кировск с подведомственной территорией Мурманской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Кировска»

Принята на заседании
Методического совета

«05» 01 20 23 года

Протокол № 1

Директор МАУДО «СШ г. Кировска»

Румянцева Н.В.

«05» 01 20 23 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «санный спорт»**

Возраст обучающихся: 10 лет
Срок реализации программы: 7 лет

Автор(ы) – составитель(и):

г. Кировск, 2023 год

Содержание:

	Стр.
1. Общие положения.....	3
1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие.....	5
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	5
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	5
2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	6
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
3. Система контроля.....	16
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	17
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	18
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	19
4. Рабочая программа	20
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	20
4.2. Учебно-тематического план	21
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	24
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
6.1. материально-технические условия реализации программы.....	26
6.2. кадровые условия реализации программы.....	31
6.3. информационно-методические условия реализации программы.....	31
7. Приложение 1 «Примерный перечень информационного обеспечения».....	32

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «саннй спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по санному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 883, (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 01.12.2022, регистрационный № 71309 (далее ФССП).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «саннй спорт» разработана на основе примерной дополнительной программы спортивной подготовки утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «саннй спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	5	12	6

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей Организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

2.2.1. Организация определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее-спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.2.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из астрономического часа (60 минут).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, инструкторская и судейская практика.

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

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
	НП 1 года	НП 2 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года	ССМ
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20
Общее количество	312	416	520	624	728	832	936	1040

часов в год								
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Образовательный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка составляет диапазон на менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18

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

2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Таблица № 4

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «санный спорт»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	4	6	6	9	6
Основные	-	-	4	5	7

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ССМ	
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
		НП 1 года	НП 2 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года	ССМ
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)							
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки							
1.	Физическая подготовка:	207	257	192	226	260	290	330	
1.1.	Общая физическая подготовка	141	166	112	129	146	146	166	150
1.2.	Специальная физическая подготовка	66	91	80	97	114	144	164	195
2.	Техническая подготовка	93	136	121	138	158	178	190	185
3.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	8	15	32	49	69	89	89
4.	Аттестация (контрольно-переводные нормативы и испытания)	3	3	4	4	4	4	4	6
5.	Участие в соревнованиях,	-	6	26	26	26	36	48	103

	инструкторская и судейская практика								
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	10	10	10	12	12	15
7.	Медицинское обеспечение	3	6	6	6	6	6	6	6
8	Самоподготовка	-	-	52	69	86	96	96	104
9	Интегральная подготовка	-	-	94	115	129	141	161	187
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936	1040

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	42-46	36-23	30-34	28-32	20-24
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-24	22-26	24-28	26-30	28-32
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	6-8	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-35	35-40	38-42	38-42	30-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-4	2-4	4-6	4-6	6-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

2.5. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность и	В течение

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Таблица № 8

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3

				лекарственных препаратов для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

				сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Для спортсменов на этапе НП планов инструкторской и судейской практики не предусмотрено.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в городе. На этапе спортивного совершенствования обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

- Составить положение о проведении соревнований.
- Умение вести судейскую документацию.
- Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером.

Таблица 9.

План инструкторской и судейской практики для обучающихся

№ п/п	Наименование	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведение тренировочного процесса	-	-	3 час	2 час	2 час
2.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия	-	-	-	1 час	2 час
3.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения соревнований	-	-	-	1 час	2 час
4.	Судейство соревнований в процессе	-	-	-	1 час	2 час

	тренировочного занятия, соревнований школьного уровня					
5.	Организация и проведение школьных соревнований	-	-	-	1 час	2 час
7.	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований	-	-	-	-	2 час

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный врачебный контроль 2 раза в год, по графику кабинета спортивной медицины на базе Апатитской детской поликлиники. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входят:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.
- Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками; - «компенсаторное» плавание

- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная организация режима дня.

- Психологические средства: Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду,

- осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «санный спорт»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

- по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по виду спорта «санный спорт», а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 10.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
3.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для всех этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
5.	Другие	Устанавливаются Учреждением самостоятельно	

3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 11.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Бег на 30 м	сек.	Не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	см.	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			2	-	3	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее		Не менее	
			9	7	12	9
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			27	24	32	27
8.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			19	13	22	15

Таблица 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 60 м	с.	Не более	
			10,4	10,9
2.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	см.	Не менее	
			160	145
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6

2. Нормативы специальной физической подготовки			
1.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 50% от собственного веса обучающегося)	Количество раз	Не менее
			1
2.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 40% от собственного веса обучающегося)	Количество раз	Не менее
			-
3.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	Не менее
			9
4.	Метание набивного мяча или ядра весом 2 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	Не менее
			-
3. Уровень спортивной квалификации			
7.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд»; - «второй юношеский спортивный разряд»; - «первый юношеский спортивный разряд»	
8.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд»; - «второй спортивный разряд»; - «первый спортивный разряд»	

Таблица 13.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «санный спорт»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,2	10,4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			24	10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			8	-
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+6	+8
5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,8	8,8
6.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	см.	Не менее	
			190	160
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	Не менее	
			27	24

2. Нормативы специальной физической подготовки			
1.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 70% от собственного веса обучающегося)	Количество раз	Не менее
			1 -
2.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 60% от собственного веса обучающегося)	Количество раз	Не менее
			- 1
3.	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	Не менее
			11 -
4.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	Не менее
			- 10
5.	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг вперед двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	Не менее
			10 -
6.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг вперед двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	Не менее
			- 9
3. Уровень спортивной квалификации			
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.1.1. Этап начальной подготовки.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – натурбан, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод на следующий этап в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

На этапах НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике; повышение уровня физической подготовки на основе проведения спортивной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий натурбаном.

Основные средства:
общеразвивающие упражнения;
всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный. (соревновательный по личному желанию воспитанников).

На этапе НП включены в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий натурбаном.

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

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

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

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по тренировочным этапам.

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

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

Теоретическая подготовка

Спортивные сани и оборудование

Общие правила – сани должны иметь два отдельных полоза.

Главные компоненты саней:

- два полоза, наружная (боковая часть металлического полоза должны быть закруглены (радиус 50мм);
- сиденье;
- две металлические шины (лезвия), разрешены только стальные лезвия, которые не должны быть составными и поделены поперек, и быть гибкими;
- два нераздельных кронштейна, разрешаются только металлические кронштейны. Сварные кронштейны разрешаются только тогда, когда части кронштейна сварены и неразделимы. В этом случае размер ширины саней между внутренними поверхностями кронштейнов 300 мм;
- все части саней должны быть доступны для проверки тех делегата соревнований и членов жюри без технических трудностей;
- всякого рода покрытия над узлами соединений саней, затрудняющие проверку правильности соединительных узлов, не допустимы;

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

Размеры саней

- ширина саней между внутренними наивысшими краями полозьев составляет: для взрослых спортсменов - 450мм, для саней юниоров и юношей и девушек старшей возрастной группы - 400 мм;
- ширина саней между внутренними поверхностями кронштейнов составляет для взрослых спортсменов - 300 мм, для саней юниоров 250 мм;
- ширина саней с учетом «отбойников» и ручек составляет максимально – 600 мм;
- высота саней от верхней части лонжерона до наивысшей нижней части внутреннего края полоза максимально – 250 мм;
- высота саней от наивысшей части внутреннего края полоза до наивысшей части «упора», расположенного на переднем кронштейне максимально – 200 мм;
- свободный (разрешенный) угол между шириной и горизонтальной плоскостью составляет для одноместных саней – максимально 45 градусов, для двухместных саней – максимально 40 градусов, для юниорских саней – максимально 40 градусов;
- размер защитных «отбойников» определяется от наивысшей части внутреннего края полоза горизонтально до внешней стороны «отбойников» максимально – 50 мм;
- вертикальное расстояние от внешней стороны отбойника до наивысшей части внутреннего края полоза максимально – 75 мм;
- толщина переднего кронштейна не более 15 мм;
- толщина заднего кронштейна не более 10 мм.

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

Сиденья саней

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

Существует несколько принципиальных отличий саней для натурбана от классических. Во-первых, они ниже и легче. К полозьям привинчен полог. Сделаны отбойники с боков. Прикреплены рейки от ударов на поворотах, которые также крепятся шлейкой к полозьям. К ботинкам спортсмена крепятся железные шипы. При хорошем разгоне скорость на натурбане достигает 70 - 110 километров в час. Шипы нужны для торможения на особо опасных участках и поворотах, поскольку иного способа в конструкции санок и самой технике катания не предусмотрено. Эти шипы, пожалуй, единственное отличие в экипировке, но именно они

выполняют определенные функции: служат безопасности данного вида спорта. Во всем остальном вполне можно использовать те же шлемы, очки и комбинезоны, как, например, при занятиях горными лыжами или сноубордом.

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

Элементы легкой атлетики – бег на различные дистанции, прыжки, метания.

Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка

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

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

Удержание основного положения саночника лежа поперек скамейки.

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

Упражнения на развитие гибкости.

Технико–тактическая подготовка

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

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

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

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

Теоретическая подготовка

1. Участие российских спортсменов в чемпионатах Европы и мира.

Российские саночники – участники и победители чемпионатов мира и Европы.

2. Развитие санного спорта в России. Возникновение и развитие санного спорта. Виды соревновательных дисциплин в санном спорте, их характеристика. Квалификационные нормативы и звания в санном спорте. Состояние и развитие санного спорта в городе.

3. Единая всесоюзная спортивная классификация. Понятие о спортивной классификации. Содержание требований спортивной классификации.

4. Гигиена спортсмена. Уход за кожей, волосами, ногтями, полость рта. Гигиеническое значение правил использования естественных факторов природы в целях закаливания организма. меры профилактики потертостей, мозолей, перегревания и переохлаждения. Режим спортсмена.
5. Планирование спортивной тренировки. Организация содержание и направленность учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.
6. Основы техники санного спорта. Терминология санного спорта. Основные понятия о технике. Характеристика скольжения саней. Свойства льда. Соппротивление воздуха при спуске по санной трассе. Общие понятия о технике управления санями.
7. Основы методики обучения и начальной тренировки. Использование методов показа и объяснения при обучении технике санного спорта. Подводящие упражнения. Организация занятий. Структура урока, содержание и распределение физической нагрузки.
8. Общая и специальная физическая подготовка. Роль ОФП и СФП в спортивной тренировке саночников. Двигательные качества спортсменов. Взаимосвязь общефизической и специальной физической подготовки. Виды и направленность средств специальной физической подготовки.
9. Правила, организация и проведение соревнований. Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Возрастные группы участников. Права и обязанности участников соревнований. Требования к саням и форме участников.
10. Спортивные базы, оборудование и инвентарь. Общая характеристика санных трасс и их оборудования. Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря, одежда, обувь и шлем саночника.

4.1.2. Тренировочный этап.

Группы формируются из здоровых или практически здоровых лиц, проходящих спортивную подготовку, проявивших способности к санному спорту, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по ОФП и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по этапам осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

На тренировочном этапе (до 2-х лет) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Расширяется арсенал технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировок на тренировочном этапе свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Основные задачи подготовки в тренировочных группах (Т):

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
- определение предрасположенности к занятиям санным спортом;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений.

Теоретическая подготовка

Темы:

1. Единая всероссийская спортивная квалификация.
2. Состояние и развитие санного спорта (натурбан) в России.
3. Врачебный контроль и самоконтроль.
4. Правила соревнований.
5. Режим и питание спортсмена.
6. Психологическая подготовка.
7. Основы методики совершенствования технико-тактической подготовки в санном спорте.
8. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
9. Методы восстановления спортсменов.
10. Обустройство санных трасс.

Общая физическая подготовка

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

Технико-тактическая подготовка.

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

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

Специально-физическая подготовка

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

4.2. Учебно-тематическое план

Таблица 14

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «санный спорт» основаны на особенностях вида спорта «санный спорт» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «санный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «санный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана, самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 15.

Таблица №15

ВСЕРОССИЙСКИЙ РЕЕСТР ВИДА СПОРТА

б.

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
			049	001	3	6	1	1	Я
Санный спорт	0490003611Я	одноместные сани	049	001	3	6	1	1	Я
		командные соревнования	049	003	3	6	1	1	Я

		натурбан – одноместные сани	049	004	3	6	1	1	Я
		натурбан – командные соревнования	049	006	3	6	1	1	А
		стартовый рывок - 1	049	007	3	6	1	1	Я
		стартовый рывок - 2	049	008	3	6	1	1	А

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации программы

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

Базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие санной трассы;
- наличие площадки для отработки стартового разгона;
- наличие спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Ботинки для санного спорта	пар	На обучающегося	-	-	1	1	3	1
2.	Комбинезон гоночный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Комбинезон тренировочный	штук	На обучающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Перчатки для санного спорта	пар	На обучающегося	-	-	1	1	3	1
8.	Футболка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Маска для шлема ветрозащитная для санного спорта	штук	На обучающегося	1	1	1	1	2	1
10.	Шлем защитный для санного спорта	штук	На обучающегося	1	1	1	1	2	1

11.	Шорты спортивные	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1
-----	------------------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---

6.2. Кадровые условия реализации программы

6.2.1 Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.2.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

6.2.3. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «натурбан», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

6.3.1. Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

6.3.2. Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 1 к программе.

Примерный перечень информационного обеспечения

1.

1. Абрамова Е.А. Возрастная психология. - М.: Просвещение, 2005г. – 123с.
2. Аруцев А.А. Программа по санному спорту для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ Утв. Комитетом по ФКиС СССР от 13.09.1984 г. – 163с.
3. Булич К., Муравов В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность и её стимуляции. - М.: Олимпийская литература, 2004. - 158 с..
4. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. – К.: Освіта, 2006. - 256с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.- М.: Олимпийская литература, 2003. – 268 с.
6. Кенеман А.В. Физическая подготовка детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 2002 – 144 с.
7. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника. 1-4 кл.: Пособие для учителя. – М.: Владос, 2002.- 144с.
8. Литвинов П., Погадаев А., Торочкова С., Шитова Е., Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. – М.: Просвещение, 2001. - 80с.
9. Пензулаева Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей. - М.: Просвещение, 2004 г. – 352 с.
10. Письмо Федерального агентства по Физической культуре и спорту РФ от 12.12.2006 № СК-02 - 10/3685.
11. Письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации"
- 12.Правила вида спорта "Саный спорт" (утв. приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 7 апреля 2015 г. N 311)
13. Федеральный стандарт по виду спорта «саный спорт»

Перечень Интернет-ресурсов:

www.fil-luge.org
www.rusluge.ru