

Управление физической культуры и спорта Липецкой области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва» (ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»)

Принято на заседании  
педагогического совета  
ГБУДО ЛО «ОК СШОР»  
от 09.01. 2023 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»

А.В. Пронин  
2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«БОБСЛЕЙ»**

(с изменениями от 05.04.2023г., приказ ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» от  
05.04.2023г. №46-ОД)

Составитель программы: старший инструктор-методист Цветкова Н.М.  
инструктор-методист Беляев В.В.

Липецк, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бобслей»	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бобслей»	5
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОБСЛЕЙ»	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бобслей»	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бобслей»	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки	24
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	27
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бобслей», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	27
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бобслей»	29
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	30
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА	35

	«БОБСЛЕЙ»	
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий, по каждому этапу спортивной подготовки	35
4.2.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	64
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	70
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОБСЛЕЙ»	71
6.1.	Материально-технические условия	71
6.2.	Кадровые условия	76
6.3.	Информационно-методические условия	77

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бобслей», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 года № 882 (Зарегистрировано в Минюсте России 1.12.2022 N 71308) (далее – ФССП). и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бобслей», утвержденная приказом Минспорта России от 05.12.2022 г. № 1127.

*Таблица 1. Наименование спортивных дисциплин*

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «бобслей» - 0330003611Я

Дисциплины	Номер-код
Двухместный экипаж	0330013611Я
Четырехместный экипаж	0330023611А
Комбинированный заезд	0330073811Л
Монобоб	0330083811Н

Программа разработана с учетом нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329—ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа спортивной подготовки по бобслею реализуется на четырех этапах:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее-ВСМ).

### *1.2. Цели дополнительной образовательной программы по бобслею*

Целью 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.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися 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.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Бобслей** – скоростной спуск на управляемых санях по специально оборудованной трассе.

В бобслее всё направлено на то, чтобы команда после мощного разгона сумела бобслейную трассу за кратчайшее время. Международные соревнования проводятся на двухместном и четырехместном бобе, монобобе. Бобслей требует смелости, решительности и других ценных физических и психических качеств.

В процессе всего заезда решающим является старт. Существуют различные виды старта: на четырехместном бобе самым распространенным является старт четверкой. Все члены экипажа толкают боб и, толкая, бегут с ускорением рядом до тех пор, пока он не приобретет хорошую начальную скорость. Только тогда спортсмены поочередно запрыгивают в машину.

При менее распространенном старте тройкой рулевой остается с самого начала сидеть на месте. На двухместном бобе используется обычно двойной старт, который требует еще большей ловкости и сноровки. Уже по старту можно определить, что быстрая, мощная и сыгранная до мелочей, хорошо тренированная команда имеет шансы на успех, т.к. даже самые незначительные ошибки несут с собой потерю драгоценных долей секунд. Если все члены экипажа чувствуют себя уверенно в санях, то от рулевого и от слаженности всего экипажа зависит высокое конечное время.

Искусство прохождения виражей заключается в правильной оценке скорости. Если боб входит в вираж слишком высоко и с низкой скоростью, то где-то в середине он скатывается вниз и теряет скорость. Если же боб на очень высокой скорости входит в вираж слишком поздно, то в конце виража он взмывает вверх, часто вырывается из виража или с силой приводится в нормальное положение, что снова влечет за собой потерю времени; кроме

того, боб начинает буксовать. Таким образом, рулевой должен сохранять спокойствие и правильно оценивать скорость езды. В этом случае команда должна быть хорошо подготовленной и сыгранной. Очень часто боб проходит виражи со скоростью 100-120 км/час. Такие скорости требуют от каждого члена экипажа осмотрительности и хладнокровия. С точки зрения аэродинамики все члены экипажа должны стремиться к нужному положению во время заезда и равномерно ритмичному перемещению тяжести.

Наряду с всесторонне подготовленной командой и ее техническим мастерством большое значение имеет усовершенствованный в техническом отношении боб.

### *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*

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 2.

Таблица 2.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	13	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учётом:
  - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
  - объёмов недельной тренировочной нагрузки;
  - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - спортивных результатов;
  - возраста обучающихся;
  - наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видов спорта;

- 2) возможен перевод обучающихся из других организаций;
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

## *2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

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

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объём и структура индивидуальных тренировок составляется, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных



этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Таблица 3.

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	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: *Учебно-тренировочные занятия* (групповые, индивидуальные, смешанные занятия).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один

день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускаются окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### *Учебно-тренировочные мероприятия.*

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах подготовки

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)		
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		-	-

	мероприятия в каникулярный период	мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями об их проведении.

*Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.*  
Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку должны быть соблюдены следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "бобслей";

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по бобслею.

Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку.

Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем на тренерском совете. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15 %.

Таблица 5.

Объем соревновательной деятельности.

Для спортивной дисциплины бобслей								
Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет			
Контрольные	3	4	4	8	8	12	12	
Отборочные	-	-	-	3	3	5	5	
Основные	-	-	-	2	2	4	4	

*Работа по индивидуальным планам.* Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и в спортивные сборные команды Российской Федерации.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бобслей» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и

последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарному плану спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

Таблица 6.

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	6	2	1		
		1.	Общая физическая подготовка	188	248	186	200
2.	Специальная физическая подготовка	172	288			330	386
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	14	44	66	98
4.	Техническая подготовка	30	42	90	166	220	190
5.	Тактическая, психологическая подготовка	10	15	30	66	102	190
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7..	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	26	32	38
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	14	26	50	112
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

Таблица 7.

## Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	71-87	68-85	33-38	23-27	21-23	16-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			29-35	32-38		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-4	5-6	6-7	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-15	16-20	18-22	20-25	14-18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования



всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 8.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профорientационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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
<b>2 Здоровьесбережение</b>			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности	В течение года

		учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях, - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
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

4.2	Работа с одаренными детьми	Конкурсы и соревнования различного уровня (районные, региональные, всероссийские)	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и

универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Участие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 9.

## План антидопинговых мероприятий, форма и сроки их проведения

Этап спортивной подготовки	Содержание – мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	по факту	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочны	Теоретические занятия «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении.
	Теоретические занятия «Ответственность за	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;

й этап (этап спортивной специализации)	нарушение антидопинговых правил»		Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении.
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление 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 назначени ю	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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 совершенствов ания спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Теоретические занятия «Виды нарушений антидопинговых правил»		1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
Теоретические занятия «допинг-контроль»		1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг- контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»		2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

*2.7. План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки*

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса и способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по бобслею. Инструктор обязан правильно назвать все действия в соответствии с терминологией вида спорта по бобслею, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены, имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

*Судейская практика* дает возможность борцам получить квалификацию судьи по бобслею. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившими знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшими в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Таблица 10.

План и содержание инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение

(этап спортивной специализации)			выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

*2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной*



## подготовки

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

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- 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 выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Таблица 11.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года

	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения
Предварительные медицинские осмотры		При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)		1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н « 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) ВФСК «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### *3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях*

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее — обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

##### *3.1.1. На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта " бобслей ";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

##### *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 "бобслей" 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 "бобслей";
- 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, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого 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 "бобслей";
- 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;
- продемонстрировать 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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### *3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:*

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, нормативы специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бобслей».

Таблица 12.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Учреждением
2.	Медико-биологические исследования	заключения	Выдается Заключение медицинским центром по

			всем видам исследования
3.	Собеседования	протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	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

*3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бобслей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
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.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.8.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			360	320
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16

Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			3
3.2.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 40 кг	с	не более
			10,0
3.3.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 30 кг	с	не более
			–

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бобслей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,7
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2.7.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	500
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5,0
3.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,9	4,0
3.3.	Бег на 50 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,0
3.4.	Приседание со штангой (не менее 70% собственного веса, обучающегося)	количество раз	не менее	
			2	–

3.5.	Приседание со штангой (не менее 35% собственного веса, обучающегося)	количество раз	не менее	
			–	2
3.6.	Жим штанги лежа весом 50 кг	количество раз	не менее	
			2	–
3.7.	Жим штанги лежа весом 25 кг	количество раз	не менее	
			–	2
3.8.	Взятие на грудь штанги весом 40 кг	количество раз	не менее	
			2	–
3.9.	Взятие на грудь штанги весом 30 кг	количество раз	не менее	
			–	2
3.9.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 50 кг	с	не более	
			8,5	–
3.10.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 40 кг	с	не более	
			–	9,0
3.11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного  
мастерства по виду спорта «бобслей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			720	670
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34



Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплины бобслей				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,0	4,2
2.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	3,7
2.3.	Бег на 50 м с высокого старта	см	не более	
			6,4	7,1
2.4.	Приседание со штангой (не менее 140% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			2	–
2.5.	Приседание со штангой (не менее 85% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			–	2
2.6.	Жим штанги лежа весом 100 кг	количество раз	не менее	
			2	–
2.7.	Жим штанги лежа весом 55 кг	количество раз	не менее	
			–	2
2.8.	Взятие на грудь штанги весом 80 кг	количество раз	не менее	
			2	–
2.9.	Взятие на грудь штанги весом 50 кг	количество раз	не менее	
			–	2
2.10.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 100 кг	с	не более	
			5,5	6,2
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для  
зачисления  
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта  
«бобслей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	8,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			290	240
1.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			850	760
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			3,7	4,0
2.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,5
2.3.	Бег на 50 м с высокого старта	с	не более	
			6,1	7,0
2.4.	Приседание со штангой (не менее 160% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			2	–
2.5.	Приседание со штангой (не менее 100% собственного веса, обучающегося)	количество раз	не менее	
			–	2
2.6.	Жим штанги лежа весом 115 кг	количество раз	не менее	
			2	–
2.7.	Жим штанги лежа весом 70 кг	количество раз	не менее	
			–	2
2.8.	Взятие на грудь штанги весом 110 кг	количество раз	не менее	
			2	–
2.9.	Взятие на грудь штанги весом 70 кг	количество раз	не менее	
			–	2
2.10.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 100 кг	с	не более	
			5,2	6,0
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### *Вопросы для теоретической подготовки*

1. *История возникновения бобслея. Развитие бобслея в России и за рубежом.*
2. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*
3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*
4. *Правила поведения на спортивных площадках*
5. *Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена*
6. *Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.*
7. *Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.*
8. *Планирование спортивной тренировки.*
9. *Периодизация спортивной тренировки.*

10. *Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки бобслеистов.*

11. *Общая и специальная физическая подготовка, и ее роль в спортивной тренировке.*

12. *Основы методики обучения и спортивной тренировки.*

13. *Морально-волевая и психологическая подготовка.*

14. *Правила соревнований по бобслею, их организация и проведение.*

15. *Спортивный инвентарь и оборудование.*

16. *Предотвращение допинга в спорте.*

17. *Профилактика вредных привычек, асоциального поведения.*

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОБСЛЕЙ»

4.1. *Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.*

##### **Этап начальной подготовки (до 1-го года)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- начальное изучение основных элементов техники на участке разгона бобслейных саней,
- воспитание базовых физических качеств.

Эффективность спортивной тренировки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой разгона бобслейных саней, скелетона и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы обще подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие базовых физических качеств.

##### ***Теоретическая подготовка***

*История развития бобслея и скелетона в мире и России.*

*Техника безопасности на занятиях бобслеем и скелетоном.*

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий.

*Спорт и здоровье.*

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды бобслеиста. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

### *Правила соревнований по бобслею.*

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований.

Старт и подготовка к старту. Правила поведения на старте.

### ***Практическая подготовка***

#### *Общая физическая подготовка.*

На данном этапе спортивной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке. В большом объеме должны применяться общеподготовительные упражнения, воспитывающие базовые физические качества спортсменов.

Особое внимание надо уделить развитию вестибулярного аппарата. В большом объеме применяются акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, запрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

#### *Специальная физическая подготовка.*

Контроль за специальной физической подготовленностью включает измерение параметров скоростно-силовых качеств, которые наиболее сильно проявляются на участке разгона бобслейных саней по трассе. Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой, обучение технике высокого старта (для бобслеистов) и стартового разгона;

#### *Технико-тактическая подготовка.*

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет начальное изучение элементов старта и стартового разгона (обучение подсеванию, отталкиванию, обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору). Обучение технике бега по скользящей поверхности (льду).

### **Этап начальной подготовки (свыше одного года)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники на участке разгона бобслейных саней,
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств должно быть, увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Эффективность спортивной тренировки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой разгона бобслейных саней, скелетона и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с

упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

### ***Теоретическая подготовка***

*Бобслей в мире, России, в Липецкой области.*

Бобслей в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по бобслею, Результаты выступлений российских бобслеистов, на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования. История спортивной школы, достижения и традиции.

*Спорт и здоровье.*

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды бобслеиста. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

*Инвентарь.*

Выбор полозьев, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение бобслеиста, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Обработка полозьев с помощью наждачной бумаги, нумерация наждачной бумаги (шкурки).

*Основы техники старта, разгона боба.*

Обучение техники разгона бобслейного тренажера по легкоатлетической дорожке. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Обучение техники бега под гору.

*Правила соревнований по бобслею.*

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований.

Старт и подготовка к старту. Правила поведения на старте.

### ***Практическая подготовка***

*Общая физическая подготовка.*

В группах начальной подготовки свыше одного года основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, утяжеленные манжеты, гири и др.), с использованием

тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Особое внимание надо уделить развитию координационных качеств. В большом объеме применяются акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, запрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

#### *Специальная физическая подготовка.*

Контроль за специальной физической подготовленностью включает измерение параметров скоростно-силовых качеств, которые наиболее сильно проявляются на участке разгона бобслейных саней по трассе. Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой, обучение технике высокого старта (для бобслеистов) и стартового разгона;

#### *Технико-тактическая подготовка.*

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов старта и стартового разгона (обучение подсеванию, отталкиванию, обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору). Обучение технике бега по скользящей поверхности (льду).

### **Тренировочный этап (до 3-х лет)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки (начальная спортивная специализация):

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники на участке разгона бобслейных саней,
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств; должно быть, увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Эффективность спортивной тренировки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой разгона бобслейных саней, скелетона и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств. Однако стремление чрезмерно

увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

### ***Теоретическая подготовка***

*Бобслей в мире, России, в Липецкой области.*

Бобслей в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по бобслею, Результаты выступлений российских бобслеистов, на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования. История спортивной школы, достижения и традиции.

*Спорт и здоровье.*

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды бобслеиста. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

*Инвентарь.*

Выбор полозьев, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение бобслеиста, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Обработка полозьев с помощью наждачной бумаги, нумерация наждачной бумаги (шкурки).

*Основы техники старта, разгона боба.*

Обучение техники разгона бобслейного тренажера по легкоатлетической дорожке. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Обучение техники бега под гору.

*Правила соревнований по бобслею.*

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований.

Старт и подготовка к старту. Правила поведения на старте.

### ***Практическая подготовка***

*Общая физическая подготовка.*

- первые 3 года занятий в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, утяжеленные манжеты, гири и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Особое внимание надо уделить развитию вестибулярного аппарата. В большом объеме применяются акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойка на голове и руках,

мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, запрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

#### *Специальная физическая подготовка.*

Контроль за специальной физической подготовленностью включает измерение параметров скоростно-силовых качеств, которые наиболее сильно проявляются на участке разгона бобслейных саней по трассе. Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой, обучение технике высокого старта (для бобслеистов) и стартового разгона;

#### *Технико-тактическая подготовка.*

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов старта и стартового разгона (обучение подсеванию, отталкиванию, обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору). Обучение технике бега по скользящей поверхности (льду).

#### *Психологическая подготовка.*

На этапах предварительной подготовки и спортивной начальной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

- спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

#### *Контрольные упражнения и соревнования.*

Учащиеся на тренировочном этапе в течение сезона должны принять участие в 9-13 стартах.

### **Тренировочный этап свыше 3-х лет (углубленная подготовка)**

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- совершенствование техники разгона бобслейных саней на стартовом участке;
- отработка техники посадки членов экипажа в бобслейные сани;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;



- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

В бобслее доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию силы, координации и скоростно-силовых качеств.

На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные качества, возникающие в процессе спуска на трассе.

### ***Теоретическая подготовка***

#### *Перспективы подготовки юных бобслеистов в группе ТСС*

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства, бобслеистов тренировочной группы.

*Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.*

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность бобслеиста. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями разной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомление и перенапряжение организма.

*Основы техники стартового разгона.*

Особенности синхронности бега членов экипажа. Углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам. Индивидуальный анализ техники бобслеистов, тренировочной группы. Типичные ошибки.

*Основы методики тренировки бобслеистов.*

Основные средства и методы физической подготовки спортсменов. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

### ***Практическая подготовка*** *Общая физическая подготовка.*

ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Для решения этих задач применяются разнообразные упражнения из указанных ранее трех групп.

### *Специальная физическая подготовка.*

СФП бобслеистов должна состоять из упражнений схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательные системы, по психологическим напряжениям и т.п.

В отличие от ОФП, где в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, в СФП – строго направленные.

Средства и методы обучения: спринтерский бег (на контролируемых скоростях), прыжковые и беговые упражнения в обычных и в облегченных условиях. Стартовые упражнения - старт с падения; старт с опорой на одну руку. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 м; упражнения с отягощениями и на тренажерах. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 40-30 градусов; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5-2,5 кг) на голених, бег с отягощениями на поясе 2-5 кг; бег по наклонной дорожке 40-30 градусов, бег с использованием искусственной тяги 8-9 кг.и т.д.). Упражнения типа «спрыгивание выпрыгивание»; прыжки в длину с места упражнения с ядром – броски вперед и через голову и т.д.

### *Техническо-тактическая подготовка.*

Техническая подготовка-та часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида и совершенствование в ней. Овладение техникой – обязательное условие на пути к повышению спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий бобслеистов на участке разгона.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания, активной постановке стопы на скользящую поверхность, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств

уровнем функционального состояния организма спортсмена. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.

#### *Психологическая подготовка.*

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности, в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством ледяной трассы.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

#### *Контрольные упражнения и соревнования.*

Спортсмены в тренировочных группах свыше 3-х лет в течение сезона должны принять участие в 9-13 стартах. Контрольно-переводные нормативы приведены в таблице.

#### *Особенности отбора спортсменов в бобслее.*

Практика подготовки бобслеистов показывает, что большие физические и особенно психические нагрузки не позволяют привлекать в бобслей детей и подростков. Раньше Медицинская комиссия при Международной федерации бобслея и скелетона (ISBF) рекомендовала для занятий бобслеем привлекать спортсменов не моложе 18 лет, а Международный регламент (п. 1.4) устанавливает возраст юниоров до 26 лет, что является весьма необычным для многих видов спорта. Поэтому в бобслей, как правило, приходят спортсмены из других видов спорта (разгоняющие преимущественно из легкой атлетики) в возрасте от 18 до 25 лет и имеющие спортивную квалификацию от 2-го разряда до мастера спорта международного класса. Но в последнее время возраст снизился до 14 лет. В большинстве видов спорта возраст начала занятий активным спортом для мужчин составляет 13-14 лет. За это время у спортсменов, занимающихся определенным видом спорта, происходит адаптация отдельных мышечных групп к специфическим нагрузкам. В то же время развитие ряда мышечных групп, необходимых для соревновательной деятельности в бобслее, является недостаточным. С точки зрения бобслея наиболее хорошо развита мышечная система у легкоатлетов-десятиборцев, метателей ядра и копья. Для спортсменов из других видов спорта требуются дополнительные физ. упражнения, укрепляющие наиболее слабые группы мышц.

Так, например, спортсмены, специализирующиеся в барьерном беге, имеют относительно слабое развитие мышц спины. Недооценка этого качества может сильно сказаться на состоянии позвоночника спортсмена при спусках

по бобслейной трассе.

Таким образом, для каждого спортсмена, приходящего в бобслей, необходима индивидуальная дополнительная программа по специальной физической подготовке, направленная на укрепление и развитие слабого звена в нервно-мышечном аппарате.

*Работа с бобслейной техникой.*

Спуску с бобслейных трасс предшествует большая работа с бобслейными санями. В процессе подготовки спортсмены многократно выполняют такие работы, как погрузка на автомашины и выгрузка саней, перенос саней к стартовой площадке и от финиша трассы, перекантовка саней для подготовки полозьев и другие работы. Учитывая, что масса бобслейных саней двоек достигает 200 кг (по 100 кг на каждого спортсмена), такие работы требуют от спортсменов больших мышечных усилий всех мышечных групп тела.

### **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапах СС и ВСМ:**

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

#### **Особенности в подготовке бобслеистов на этапах ССМ и ВСМ**

Содержание физической подготовки бобслеистов определяется:

- двигательной деятельностью спортсменов на участке разгона бобслейных саней
  - влиянием различных факторов на организм спортсменов в период спуска по трассе;
  - особенности подготовки бобслейной техники и скелетона;
  - особенности отбора спортсменов в бобслее.
- отличие от скелетона бобслей относится к групповым видам спорта. На

соревнованиях спортсмены выступают только в составе экипажей (двоек и четверок). Поэтому приходится иметь в виду две стороны подготовки: индивидуальную и групповую.

Участок спуска начинается с линии, на которой все члены экипажа находятся в бобслейных санях, и заканчивается линией финиша трассы. На этом участке двигательная деятельность спортсменов подчиняется в основном действиям пилота и характеризуется статическим напряжением всех мышц тела и высоким возбуждением центральной нервной системы. На участке спуска наиболее сильно подвергается воздействию нервная система пилота, который управляет бобслейными санями на трассе.

На отдельных виражах трассы спортсмены испытывают радикальные перегрузки, вызванные центробежным ускорением, величина которого может достигать в течение трех секунд четырехкратного ускорения земного притяжения. Центробежные силы, возникающие на виражах, сковывают движение спортсменов, затрудняют дыхание, ухудшают зрение и нарушают координацию движений. На отдельных участках трассы, особенно естественных, при низком качестве заливки трассы возникают сильные вибрации, затрудняющие управление санями. Определенное воздействие на нервную систему пилота оказывает ограниченность пространства и вынужденная поза при управлении бобслейными санями.

Возникающие на виражах центробежные силы действуют в направлении голова-таз спортсмена и вызывают сильные нагрузки на поясничный столб и отлив крови от головного мозга. При массе спортсмена 80-90 кг центробежные силы достигают величины порядка 300 кг. Для выдерживания таких нагрузок у бобслеистов должны быть хорошо развиты мышцы спины (особенно глубокие мышцы). Некоторое препятствие отливу крови от головы создает применение при спусках поясов (типа тяжелоатлетических), однако более эффективной считать хорошее физическое развитие мышц живота.

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

**Примерная схематическая модель тренировочного процесса на годичный цикл** Продолжительность тренировочных нагрузок в бобслее определяется их спецификой.

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

Структурной основной единицей системы подготовки спортсменов

является годовой макроцикл. Такая структура позволяет четко планировать основные параметры соревновательной и тренировочной деятельности, количество тренировочных мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется школой, на основе Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также календарного плана физкультурных мероприятий Липецкой области.

*Основные параметры микроцикла подготовки.*

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

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

*Основные параметры подготовительного периода.*

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

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

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

*Основные параметры соревновательного периода.*

Одним из важнейших факторов эффективной подготовки бобслеистов высшей квалификации является оптимальная система соревнований.

Соревновательный период длится пять месяцев и состоит из двух этапов: непосредственной подготовки к главным соревнованиям и основных соревнований.

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

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

*Основные параметры переходного периода.*

Переходный период преследует цель активного отдыха и восстановления спортсменов и включает в себя период с апреля по май месяц.

Состоит их двух этапов: лечебно-оздоровительного и восстановительно-подготовительный

*Средства подготовки.*

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

Соревновательные упражнения составляют главную часть средств подготовки в бобслее, так, как с их помощью формируются физические, технические, тактические и психологические качества бобслеистов.

Соревновательные упражнения являются основным средством технической подготовленности спортсменов, так как в настоящее время невозможно воспроизвести с помощью других средств условия, воздействующие на спортсменов при прохождении бобслейной трассы. Эти трудности усугубляются тем, что каждая бобслейная трасса имеет свои специфические особенности (перепад высот, конфигурация виражей, ледяное покрытие и т. д.). Поэтому в системе подготовке предусмотрены различные по своей сложности упражнения.

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

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

Специальные технические упражнения являются средством подготовки спортсменов по управлению техническими средствами и координации движений. Эти упражнения включают в себя элементы техники, схожие по своей структуре с элементами техники прохождения бобслейной трассы. В состав специальных технических упражнений входят: упражнения на гоночных автомобилях, мотоциклах, на скоростных катерах и на водных лыжах.

Специальные физические упражнения являются средством поддержания и развития скоростно-силовых качеств спортсменов и включают в себя: бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, силовые упражнения со штангой, упражнения на силовых тренажерах и другие.

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

В качестве модельных характеристик специальной физической и технической подготовленности спортсменов используются параметры скоростных, силовых спортивно-педагогических тестов и параметры разгона

бобслейного тренажера по легкоатлетической дорожке.

### **Организация психологической подготовки**

Специфика бобслея, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- *комплексные*–спортивные всевозможные и психолого-педагогические упражнения. *Методы* психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. *Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными методами* и психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданной промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями, оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в



тренировку отдельные дополнительные задания. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно с моделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у бобслеистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

*Во-первых*, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

*Во-вторых*, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему *методов убеждения и методов приучения*. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных. Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия. Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:
  - требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмен, сомневающийся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях.

При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с

физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

*Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время поединка сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и пр.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

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

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

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

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; - одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль

играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

### ***Организация и применение восстановительных средств***

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

#### **Этап начальной подготовки.**

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

#### **Тренировочный этап.**

Восстановление работоспособности за счет педагогических,

гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

**Этап высшего спортивного мастерства.**

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение,

самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

***Педагогические средства восстановления:***

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

***Психологические средства восстановления:***

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

***Медико-биологические средства восстановления:***

***Гигиенические средства:***

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

*Физиотерапевтические средства:*

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов. и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

***Антидопинговые мероприятия***

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской



комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

стимуляторы;  
наркотики;  
каннабиноиды;  
анаболические агенты;  
пептидные гормоны;  
бета-2 агонисты;  
вещества с антиэстрогенным действием;  
маскирующие вещества;  
глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

улучшающие кислородтранспортные функции;  
фармакологические, химические и физические манипуляции;  
генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

*первое нарушение:* минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;  
*второе нарушение:* 2 года дисквалификации;  
*третье нарушение:* пожизненная дисквалификация.

Содержательной основой антидопинговых мероприятий может стать материал статьи А.Г. Грецова (Санкт-Петербург) «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов», опубликованная в альманахе ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» «Спортвест» № 5, 2012 г. Автор статьи предлагает реализовать в ходе спортивной подготовки программу, состоящую из 4 занятий:

*Краткое содержание занятий.*

Занятие №1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-

этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы)

1.

Преимущества, даваемые допингом	Цена вопроса	
	Очевидные недостатки	Скрытые риски
1	2	3

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

1. Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флип-чарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие допинг. означает именно действие (нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

### *Занятие №2*

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа, ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения,

выдвинуть как можно больше аргументов против них.

### *Занятие №3*

Занятие начинается с краткого рассказа, ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

Способ повышения результатов	Каким требованиям должен отвечать этот способ, чтобы показать максимальную эффективность?
Обычная тренировка	
Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка)	
Психологическая подготовка	
Рациональная организация жизнедеятельности	
Использование разрешенных достижений спортивной медицины	

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии с позиции скептически настроенного эксперта.

### *Занятие №4*

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый

участник формулирует ответы на следующие вопросы:

- Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
- Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
- Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
- На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?
- Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

### **Медико-биологический контроль**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта, в частности в бобслее и скелетоне, комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, училищ олимпийской подготовки и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: *углубленное, этапное, текущее и оперативное.*

Дополнительные осмотры спортсменов приурочиваются к концу мезоцикла, они обязательно включают функциональные пробы сердечнососудистой системы и инструментальные методы исследования. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу углубленной тренировки в избранном виде спорта.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану, либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможностей медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

На этапе начальной спортивной специализации (тренировочные группы) текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдение за внешним видом спортсменов, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования. Врач и тренер совместно анализируют тренировочные нагрузки и находят им оптимальную дозировку. До и после занятий исследуется частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, динамометрия.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта особое значение приобретает оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсменов методом повторных нагрузок, а также изучение динамики специальной тренированности. Необходимо вести строгое наблюдение за процессом восстановления после больших и максимальных тренировочных и специфических соревновательных нагрузок.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь те занимающиеся, которые отнесены к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также имеющие незначительные, чаще функциональные, отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Углубленное медицинское обследование. Спортсмены этапа спортивной начальной специализации проходят 2 раза в год (в начале и в конце

тренировочного года). В этом возрасте чаще возникают переутомления и перенапряжения при несоответствии нагрузок возможностям спортсменов. Спортсмены 2 раза в год проходят диспансеризацию на базе врачебно-физкультурного диспансера.

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности. Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PVC 170.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации и по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годовичного тренировочного цикла.

### ***Инструкторская и судейская практика.***

*Целью* инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка, в дальнейшем, тренеров-преподавателей по бобслею, а также формирование резерва добровольных помощников при ведении учебно-тренировочного процесса.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебного процесса. Включать эту работу в учебный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется *во взаимодействии с общественно-спортивными организациями.*

Старшему тренеру необходимо планировать участие спортсменов групп УТ и СС в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых Федерациями бобслея. Нелишне будет поучаствовать в подобных мероприятиях, проводимых Федерацией бобслея. Элементы этих видов спорта используются в учебном процессе по бобслею, а понимание общей структуры судейства в спорте и важности инструкторской подготовки приходят к учащимся быстрее.

### ***Судейская подготовка***

Судейскую подготовку необходимо начинать с первого года обучения. Основная задача этих занятий – подготовка судей по бобслею различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей, учащихся.

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по бобслею – основа этой работы в группах начальной подготовки. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях.

В учебно-тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а так же совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте, финише.

В группах спортивного совершенствования теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, начальника дистанции и дизайнера, коменданта; в планировании дистанций, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка спортсменов групп СС заключается в практике судейства в качестве начальника дистанции, заместителя главного судьи или секретаря.

Спортсмены – инструкторы (СС, ВСМ) участвуют в практической подготовке и реализации соревнований краевого и зонального уровней.

#### Инструкторская подготовка

Инструкторская подготовка спортсменов-бобслеистов так же должна начинаться с первого года обучения. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация учащихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по бобслею. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов.

Основной задачей тренеров при работе с группами НП по инструкторской подготовке является выявление лидерских качеств и тех практических навыков у учащихся (ремонт снаряжения, желание и умение помочь товарищу и др.), которые способствуют стабильности коллектива и усвоению учебной программы в целом. Практические занятия по инструкторской подготовке заключаются в поручении тренером определенных заданий (или создании условий) учащемуся, способствующих выявлению, закреплению и развитию инструкторских качеств.

В группах УТ инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи учащимся групп НП в освоении конкретных технических упражнений; помощи при подготовке учащихся групп НП к соревнованиям и так далее. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена.

В группах СС в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо

включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2 года обучения; организацию и судейство соревнований по бобслею.

В группах высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно.

Собственно, инструктором, имеющим право самостоятельно вести учебно-тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

Исходя из многолетних наблюдений, лидерские качества, выявленные в группах начальной подготовки, в той или иной степени стабильно закрепляются у 25-30 процентов учащихся учебно-тренировочных групп. Именно эти учащиеся, в своем большинстве, переходят в группы СС, что и увеличивает процент учащихся, склонных к инструкторской работе в этих группах. Ведение инструкторской работы по приказу учебного заведения, конечно же, имеет меньший процент.

#### 4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120/180</b>		
	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 культурой и спортом	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.
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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
	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	<b>Физиология.</b> <b>Классификация различных видов мышечной деятельности.</b> <b>Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.</b> <b>Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	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/неотренированность	200	октябрь	<b>Риск травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>
	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.
	...		...	...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	<b>и, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</b>
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	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	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...	...

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «БОБСЛЕЙ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бобслей» основаны на особенностях вида спорта «бобслей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бобслей», по которым осуществляется спортивная подготовка и учитывается организациями, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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 «бобслей».

## 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 тренировочного спортивного зала (манежа с легкоатлетическими дорожками);

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)<sup>1</sup>;

- 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.

Для реализации программы у ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» имеется договор аренды недвижимого имущества с:

ГОАУ ДО ЛО «СШОР по лёгкой атлетике» г. Липецк, ул. Космонавтов, д 16

Который оборудован:

- тренировочный спортивный зал;
- манеж с легкоатлетическими дорожками;
- тренажерный зал;
- разделки, душевые;
- медицинский пункт.

ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» обеспечено оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; спортивной экипировкой.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Аппаратура для электронной фиксации времени	комплект	1
2.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	12
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	5
4.	Гантели переменного веса (от 5 до 20 кг)	комплект	5
5.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
6.	Мат гимнастический	штук	2
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5
8.	Секундомер	штук	4
9.	Скакалка гимнастическая	штук	6
10.	Скамейка гимнастическая	штук	4
11.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	1



12.	Стартовые колодки	штук	4
13.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
14.	Тумбы для запрыгивания (от 0,2 м до 1 м)	комплект	1
15.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков до 200 кг	комплект	2
16.	Эспандер резиновый для фитнеса	штук	6
17.	Ядро легкоатлетическое (от 1,5 кг до 7 кг)	комплект	1
18.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
19.	Тренажер-боб (тележка для эстакады) для пилотов и разгоняющих (с возможностью набора весов до 120 кг)	штук	1
20.	Тренажер «тачка» (с возможностью набора весов от 30 кг до 120 кг)	штук	1
21.	Тренажер-скелетон для стартового разгона	штук	1

Таблица № 2

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Автомобиль (микроавтобус) для перевозки техники	штук	-	-	1	1
2.	Верстак-стол переносной для работы с коньками	штук	-	2	2	2
3.	Изолента (скотч)	штук	-	12	10	8
4.	Самоклеющаяся лента на кожаной основе	штук	-	6	6	6
5.	Набор слесарных инструментов для работы с	комплект	-	2	2	2

	техникой					
6.	Станок наждачный с набором наждачных камней (дисков)	штук	-	1	1	1
7.	Станок полировочный	штук	-	-	-	1
8.	Термофил для измерения температуры (воздух, лед, коньки)	штук	-	2	2	2
9.	Тиски	штук	-	4	4	4
10.	Шуруповерт (аккумуляторный)	штук	-	1	1	1
11.	Полировочная машинка	штук	-	1	1	1
12.	Электродрель	штук	-	1	1	1
13.	Проверочный стол	штук	-	-	-	1
Для спортивной дисциплины бобслей						
14.	Сани бобслейные (монобоб) женский экипаж	штук	-	1	1	1
15.	Сани бобслейные (монобоб) мужской экипаж	штук	-	1	1	-
16.	Сани бобслейные (двойка) мужской экипаж	штук	-	1	1	1
17.	Сани бобслейные (двойка) женский экипаж	штук	-	1	1	1
18.	Сани бобслейные (четверка)	штук	-	1	1	1
19.	Лыжи	комп	-	2	2	1

	транспортировочные (монобоб)	лект				
20.	Лыжи транспортировочные (двойка)	комплект	-	2	2	2
21.	Лыжи транспортировочные (четверка)	комплект	-	1	1	1
22.	Коньки для бобслейных саней (монобоб)	комплект	-	2	2	1
23.	Коньки для бобслейных саней (двойка)	комплект	-	2	2	2
24.	Коньки для бобслейных саней (четверка)	комплект	-	1	1	1
25.	Утяжелители (грузы) для саней (бобслей)	комплект	-	4	4	4

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, 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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссовк	пар	на	-	-	2	1	2	1	3	1

	и легкоатлетические		занимаю щегося								
4.	Футболка спортивная	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Шорты спортивные	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины бобслей											
6.	Комбинезон гоночный для бобслея	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Комбинезон тренировочный для бобслея	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Обувь для бобслея	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Шлем для бобслея	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы

ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками:

Директор - 1 ед.

Зам. директора - 3 ед.

Начальник отдела - 3 ед.

Инструктор-методист - 23 ед.

Ст. инструктор-методист - 3 ед.

Тренер-преподаватель - 1 ед.

Врач – 1 ед.

Медсестра – 4 ед.

Главный инженер – 1 ед.

Специалист по охране труда – 1 ед.

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 "бобслей", а также

на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГБУ ЛО «ОК СШОР» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

В ГБУ ЛО «ОК СШОР» на отделении по виду спорта «бобслей» спортивную подготовку осуществляет 1 тренер-преподаватель высшей категории.

### *б.3. Информационно-методические условия реализации Программы*

- ФССП по виду спорта «бобслей», Минспорт России №882 - 2022 г.
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» - Минспорт России №1127 - 2022 г.
- Физическая подготовка бобслеистов. Методические рекомендации. - М.,
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта М.;

Физкультура и спорт,

1. Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТ и СК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
3. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта (<http://vorobgori.mossport.ru>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
8. Международная федерация бобслея и скелетона (ISBF)  
(<http://www.bobsleigh.com/>)
9. Федерация бобслея и скелетона России (<http://rusbob.ru/>)

\*План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий - План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в рамках Программы формируется ежегодно ГБУ ЛО «ОК СШОР», на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий по виду спорта «бобслей» календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области и является неотъемлемой частью настоящей Программы.