

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное казенное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва  
«Школа высшего спортивного мастерства»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ» К. Крупский  
Приказ № 7  
г. Иркутск 2023г.  
для документов



Принято на педагогическом совете  
ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ»  
Протокол № 1 от «28» 12 2023г.

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

Срок реализации программы на этапах:

Этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства — без ограничений

Разработчик программы:  
тренер-преподаватель высшей категорий Колоедов П.В.

Иркутск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

I	Общее положение	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
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	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7.	Планы инструкторской судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III	Система контроля	23
3.1.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	23
3.2.	Требования к результатам реализации дополнительной образовательной программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	25
3.3.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	27
IV	Рабочая программа по виду спорта «бобслей»	31
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
V	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	44
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	51
6.2.	Кадровые условия реализации Программ	55
VII	Информационно-методические условия реализации программы	55
7.1.	Список литературных источников	55

7.2.	Интернет ресурсы	56
	Приложение №1 Годовой учебно-тренировочный план	57
	Приложение №3 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	58

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта бобслей (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по бобслею с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бобслей», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 № 882<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с тренировочного этапа до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по бобслею;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области бобслея, освоение правил вида спорта, изучение истории бобслея, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Иркутской области;

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 01.12.2022, регистрационный № 71308).

-подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по бобслею.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 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 спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по бобслею:

- на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – от 2-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по бобслею и наполняемость групп представлены в таблице №1.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	13	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 15 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства .

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта бобслей.

Соотношение объемов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта бобслей.

В таблице 2 предоставлены нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки по бобслею на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 2

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	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:

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по бобслею;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по бобслею и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую

подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в бобслее содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по бобслею предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 3).

Таблица №3

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовый  Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Учебно - тренировочный (спортивной специализации)	УТЭ (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Цель многолетней подготовки юных спортсменов по бобслею - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бобслей;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно - тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица № 4).

Таблица № 4

#### Учебно - тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебнотренировочных 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 специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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	–	14	18	21

	Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России					
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 мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			–	–
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–			До 60 суток	

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности

они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

- *отборочные соревнования* проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий)

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые объемы соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки представлены в таблице № 5

Таблица №5

Виды соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований		
	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной реализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	8	12	12
Отборочные	3	5	5
Основные	2	4	4

#### 2.4 Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно – тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно – тренировочных групп.

Дополнительна образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год из расчёта минимальной недельной нагрузки. Учебно –тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вести в соответствии с годовым учебно – тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса).

При включении в учебно – тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно – тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно – тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно – тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять восемь часов.

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

*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 учебно – тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.*

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки таблица № 6.

Таблица №6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ 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(%)			33-38	23-27	21-23	16-20
2.	Специальная физическая подготовка(%)			29-35	32-38	28-36	28-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях			3-4	5-6	6-7	7-9
4.	Техническая подготовка(%)			16-20	18-22	20-25	14-18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)			7-9	9-11	11-13	16-20
6.	Инструкторская и судейская практика(%)			1-3	2-4	2-4	2-4

7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)			2-4	2-4	4-6	8-10
----	---	--	--	-----	-----	-----	------

Годовой учебно - тренировочный план приведен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» (далее – программа).

### 2.5 Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качества личности гражданина, отвечающих национально государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитательной работы:

- Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- Формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- Создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- Формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;
- Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- Создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;
- Создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Примерный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня(судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований)	В течение года в соответствии с планом спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.	В течение года

		Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Организация мест тренировочных занятий.	
1.3.	Профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.	Тематические беседы, направленные на формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни». Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период Тематические беседы: «Твой путь к здоровью!»(профилактика табакокурения, наркозависимости, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних)	В течение года по графику
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Соблюдение техники безопасности	Выдача и оформление журналов. Проведение инструктажей с обучающимися: - по правилам Пожарной безопасности; - по правилам по Технике безопасности; - по правилам Дорожного движения; - охрана труда.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися  Проведение занятий: «В дружбе народов -единство России» «Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях».	В течение года  Ноябрь Декабрь

	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)	Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции «Пламя гордости за Победу» Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»	Май
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; - участие в областных и городских мероприятиях патриотической направленности; - тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года
4.2.	Проведение досуговых и культурно - массовых мероприятий с обучающимися и родителями	Организация и посещение группой культурно-просветительских и досуговых учреждений: экскурсий, посещение театров, музеев, спортивных соревнований, бесед, диспутов.	В течение года
5.	Правовое воспитание		
5.1.	Организация и проведение мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений	Оформление стенда «Закон один для всех». Встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних.	Декабрь

		Антитеррор и профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде. Инструктаж по антитеррору. Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения родителей, выявление обучающихся группы риска. Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в неблагоприятных социальных условиях (оказавшихся в трудной жизненной ситуации).		В течение года
6.	Трудовое воспитание			
6.1	Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на участие в работе по благоустройству	Участие в субботниках, по благоустройству спортивной школы	мероприятиях территории	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на формирование у обучающихся осознанного и осмысленного критического отношения к применению допинга в спорте; привитие высоких морально-волевых качеств, основу которых составляют ценностные ориентации к олимпийским идеалам и принципам справедливой игры «Фэйр Плэй», внутреннее убеждение о справедливости спортивной борьбы.

В таблице 8 указан примерный план антидопинговых мероприятий.

Таблица 8.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
1.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	Старший инструктор-методист, инструктор-методист
2.	Оформление стенда по антидопингу с обновлением наглядной агитации	Январь	Старший инструктор-методист, инструктор-методист
3.	Прохождение тренерами образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	Март	Тренеры-преподаватели
4.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	В течение года	Тренеры-преподаватели
5.	Проведение среди обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку и	Ноябрь	Тренеры-преподаватели

	их законных представителей (родителей) тематических бесед		
6.	Участие в образовательных семинарах	В течение года	Тренеры- преподаватели
7.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера - преподавателя под подпись спортсмена. Для обучающихся групп ТЭ(СС), ЭССМ, ЭВСМ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

В приложении № 2 представлен План антидопинговых мероприятий на этапах спортивной подготовки.

## 2.7 . Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из задач организации – подготовка обучающихся к роли помощника тренера - преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бобслея.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения бобслею. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Решение этих задач целесообразно начинать в *учебно-тренировочных* группах и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа *совершенствования спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены *высшего спортивного мастерства* должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Работа по развитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

#### *Тренировочные группы.*

Обязанности и права участников. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка трассы.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке тренировочных групп 1-2-го года обучения и проведение занятий в этих группах.

Судейство соревнований по бобслею в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по боб-стартам. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

#### *Группы спортивного совершенствования спортивного мастерства.*

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го года обучения и спортивного совершенствования мастерства. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе.

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

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений в соревнованиях тренер - преподаватель и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние.
2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный).

### 3. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле и от комплексной научной группы (КНГ).

#### *Контроль за уровнем функционального состояния*

Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- тренерско - педагогическое наблюдение; - тестирование.

*Анкетирование* и опрос проводятся с целью сбора различных мнений. Эффективность этого метода во многом определяется желанием обучающегося отвечать на поставленные вопросы, его интеллектуальным развитием. Поэтому спортсмена необходимо убедить в необходимости его ответов и формулировать вопросы таким образом, чтобы они не вызывали затруднений.

*Тренерско - педагогические наблюдения* различаются по характеру. Они бывают активными и пассивными. При пассивном методе наблюдение ведется за спортсменами в различных ситуациях, создаваемых жизнью. Активный метод используется в условиях, специально (искусственно) созданных для наблюдения. Для того чтобы получить более точную и полную информацию, тренер- преподаватель должен заранее определить задачи и методы наблюдения.

*Тестирование* проводится с помощью следующих методов:

- определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности;
- определение скорости двигательной реакции;
- регистрация свойств внимания;
- пульсометрия;
- регистрация артериального давления и др.

#### *Контроль за способностью восстановления после тренировок и соревнований*

При большом объеме интенсивности и частоте многолетних тренировочных и соревновательных нагрузок не все обучающиеся обладают одинаковой способностью к быстрому восстановлению. Естественно, что спортсмены, обладающие высокой скоростью восстановительных процессов, имеют больше возможностей для быстрого роста своих достижений.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

#### *Контроль за уровнем подготовленности*

Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями подготовленности спортсмена необходимо определить ведущие элементы технико-тактических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации спортсменов, периода и этапа подготовки.

#### *Контроль за состоянием здоровья обучающегося, спортсмена*

Осуществляется врачом организации и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

#### *Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена*

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей обучающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния обучающегося необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера; разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

#### **Психологический контроль**

Практически все психоэмоциональные состояния, постоянно сопровождающие спортивную деятельность, имеют свои симптомы (признаки).

Целый ряд этих симптомов может быть зарегистрирован с помощью аппаратных методов или выявлен с помощью наблюдения (самонаблюдения) за поведением спортсмена.

Симптомы, характеризующие те или иные состояния, могут быть физиологическими (ЧСС, АД, уровень адреналина и т.д.) и психическими (чувство паники, неуверенности, утомления, комфорта, потеря самоконтроля и т.д.).

Многие из этих симптомов имеют внешние проявления: напряженные мышцы лица, скованность движений, потливость, суетливость, чрезмерная разговорчивость, вялость,

сонливость и т.д. Другие же могут носить внутренний характер: тошнота, головокружение, неуверенность в своих силах и т.д.

Как правило, все вопросы, связанные с оптимизацией психоэмоциональных состояний, как со стороны тренера (психолога), так и со стороны спортсмена, решаются в процессе общей психологической подготовки путем формирования сильного спортивного характера и правильного отношения к различно сложным ситуациям и явлениям, сопровождающим спортивную деятельность.

Однако иногда при участии в особо ответственных для спортсмена соревнованиях или когда по каким-либо причинам были допущены пробелы в его подготовке, могут возникать ситуации, в которых обучающийся замечает у себя проявление каких-либо симптомов, характеризующих неблагоприятное для него состояние, способное снизить эффективность его деятельности.

В этом случае он может самостоятельно воспользоваться необходимыми приемами и методами для оптимизации этого состояния, устранения его симптомов и управления своим поведением.

В том случае, если обучающийся сам не способен справиться с неблагоприятными симптомами или добиться полной мобилизации сил для обеспечения высокопродуктивной деятельности, все мероприятия, связанные с регуляцией его психического состояния и управлением поведением, берет на себя специалист (тренер - преподаватель, психолог, врач и т.д.).

Подобные мероприятия также могут быть проведены специалистом (тренером - преподавателем, психологом и т.д.), если он регистрирует, замечает проявление определенных симптомов, характеризующих развитие у обучающегося того или иного неблагоприятного психоэмоционального состояния, но видит, что сам обучающийся в силу каких-то причин не осознает неадекватности своего поведения.

Симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением спортсмена может быть экстренным (в случае внезапности возникновения непредвиденной неблагоприятной ситуации) и регулярным (для дополнительного обеспечения уровня психической готовности перед выступлением, поддержания его в процессе соревнований и т.д.). Однако оно представляет собой комплекс дополнительных ауто- или гетеродействий, направленных на коррекцию психических состояний и поведение обучающихся.

Симптоматическое управление и самоуправление могут также при меняться как до, в процессе и после соревнований, так и до, в процессе и после тренировки, а также в тех случаях, когда обучающийся испытывает трудности со сном, общением и т.д.

Естественно, что для успешности проведения данных мероприятий необходимо специальное обучение обучающихся, тренеров - преподавателей, привлечение специалистов, создание материальной базы (аппаратура, кабинеты психорегуляции и т.д.).

### **Биохимический контроль**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с

медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер - преподаватель.

При необходимости организации биохимического контроля в ходе проведения тренировочного сбора сборной команды республики, договор на проведение необходимых обследований заключается с Республиканским центром лечебной физкультуры и спортивной медицины.

### **Планы применения восстановительных средств**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных обучающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно - тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах начальной подготовки - рациональная тренировка и режим юных обучающихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

В группах на учебно - тренировочных этапах и группах этапа спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

#### ***Медико-биологические средства восстановления***

*Рациональное питание.* Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Работа спортсмена характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробноанаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион бобслеиста должен быть высококалорийным.

В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для спортсменов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: первый завтрак - 5% обед - 35% зарядка полдник - 5%

второй завтрак - 25% вечерняя тренировка  
дневная тренировка ужин – 30

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15 °С).

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

- 2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- 3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- 4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- 5) темп проведения приемов массажа - равномерный;
- 6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- 7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.* Фармакологическое регулирование тренированности обучающихся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- 1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- 2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- 3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- 4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- 5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие учебно - тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

#### ***Психологические средства восстановления***

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### III. Система контроля

#### 3.1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

Результатом реализации Программы является:

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо:*

- 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.

*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;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

*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 выполнить 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 РФ (и/или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 9-12

### **3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения программы проводится на основании результатов промежуточной аттестации обучающихся, проводимой аттестационной комиссией организации согласно «Положения о проведении промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Аттестация представляет собой систему контроля (на основе аттестационных листов), включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки.

Аттестация проводится один раз в год согласно утвержденного графика.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду «бобслей» и другими показателями по видам подготовки.

### **3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

**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»**

Таблица 9.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
1.1	Бег на 60м	с	не более	
1.2			9,2	10,2
			не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	24	10
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,7
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
1.7	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	500
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
1.9	Метание мяча весом 150г	м	не менее	
			34	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 30м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5,0
2.2	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,9	4,0
2.3	Бег 50 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,0
2.4	Приседание со штангой(не менее 70% собственного веса занимающегося)	количество раз	не менее	
			2	-
2.5	Приседание со штангой(не менее 35 % собственного веса занимающегося)	количество раз	не менее	
			-	2
2.6	Жим штанги лежа весом 50 кг	количество раз	не менее	
			2	-
2.7	Жим штанги лежа весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	2
2.8	Взятие на грудь штанги весом 40 кг	количество раз	не менее	
			2	-
2.9	Взятие на грудь штанги весом 30 кг	количество раз	не менее	
			-	2
2.10	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 50 кг	с	не более	
			8,5	-
2.11	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 40 кг	с	не более	
			-	9,0
2.12	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»		

3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные спортивный спортивный	разряды-разряд»,	«второй «первый
-----	---	----------------------------------	------------------	-----------------

**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»**

Таблица 10.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
1.1	Бег на 60м	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	220
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
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 30м 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 50 м с высокого старта	с	не более	
			6,4	7,1
2.4	Приседание со штангой(не менее 140% собственного веса занимающегося)	количество раз	не менее	
			2	-
2.5	Приседание со штангой(не менее 85 % собственного веса занимающегося)	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
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 11.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
1.1	Бег на 60м	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
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 30м 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 50 м с высокого старта	с	не более	
			6,1	7,0
2.4	Приседание со штангой(не менее 160% собственного веса занимающегося)	количество раз	не менее	
			2	-
2.5	Приседание со штангой(не менее 100 % собственного веса занимающегося)	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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно - тематическим планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту обучающегося, спортсмена, которая хранится в организации.

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «бобслей».

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

Для достижения основной цели подготовки обучающихся, спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

*На учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бобслей»;
- формирование мотиваций для занятий бобслеем;
- укрепление здоровья обучающихся, спортсменов;

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся, спортсменов;

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

*При планировании учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель использует следующие виды планирования:*

*-перспективное, позволяющее оценить сроки реализации дополнительной образовательной*

программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное*, составление не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающие инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При определении структуры, направленности и содержания многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо:

- строго соблюдать последовательность решаемых задач в возрастных группах, соответственно подбирая средства и метода тренировки;
- постоянно совершенствовать всестороннюю общефизическую подготовку занимающихся, которая является "базой" для достижения высоких спортивных результатов и обеспечивает условия предупреждения явлений перетренировки и перенапряжения;
- обеспечивать преемственность выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствующих возрастных группах с последовательным увеличением нагрузки, как по показателям объема, так и интенсивности, с преимущественным ростом первого показателя;
- строго соблюдать принцип непрерывности тренировочных нагрузок, постепенность их увеличения с учетом соответствия включаемых нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов;
- одновременное и параллельное воспитание физических и волевых качеств у занимающихся.

#### **4.2. Рекомендуемый программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки ССМ и ВСМ**

##### *Структура годичного цикла*

Принцип круглогодичного тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов. Круглогодичная подготовка означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведет регулярную тренировку в течение 52 недель, выделяя из них несколько дней или недель для восстановления и отдыха.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных соревнованиях, в соответствии с индивидуальным планом подготовки согласно Календарному плану, спецификой вида спорта спортивная борьба, уровнем подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков планируется учебно-тренировочная работа. С другой стороны, календарь участия в соревнованиях не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом

случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или полугодового.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный на основных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки. В спортивной борьбе оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* – фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости

от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на подготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающегося, (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - это непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Подготовительный период у бобслеистов начинается в мае-июне и продолжается до выпадения снега.

### **Соревновательный период.**

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в спортивной борьбе. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в

соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### *Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### *Содержание учебно-тренировочного процесса по виду спорта «бобслей» на этапе ССМ и ВСМ*

*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.

В 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.

#### Общая физическая подготовка.

Бег на выносливость, кроссы; чередование ходьбы и бега; бег с ускорением с последующим использованием инерции и расслаблением; бег на местности чередованием с физическими упражнениями

(подтягивание, метания, преодоление препятствий, прыжки и т. д.), с использованием подручных средств.

Общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса (с акцентом на развитие взрывной силы), для развития мышц туловища (преимущественно силового и скоростно-силового характера), для развития мышц ног (с акцентом на развитие скоростно-силового характера с использованием структуры движений, моделирующей стартовый разгон). Упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы, ядра – преимущественно весом до 60 кг).

Элементы акробатики – кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты боком, стойка на кистях, мост из положения стоя, различные комбинации элементов с многократным повторением; кувырки вперед и назад, сальто вперед согнувшись, сальто назад в группировке, прыжки с приземлением в горизонтальное положение, различные комбинации прыжки вверх многократным повторением на батуте. Прыжки с трамплина, отталкиваясь одной и двумя ногами с поворотом на 180 и 360 градусов.

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, бревно, брус, перекладина).

Виды легкой атлетики – бег, прыжки, метания, прыжки с места и с разбега в длину и

высоту, в глубину, многоскоки, преодоление барьеров, эстафеты.

Упражнения в равновесии – передвижение шагом и бегом по уменьшенной опоре (бревно, доска) с варьированием высоты снаряда, с преодолением препятствий; то же с предметами в руках с изменением направления движения; балансирование на узкой опоре, на доске, установленной на свободном горизонтальном цилиндре.

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

Гребля – на народных судах, байдарках и каноэ, академических лодках; плавание в ластах.

Плавание – с различной интенсивностью, с дозированной задержкой дыхания; ныряние на дистанции; прыжки в воду с вышки и трамплина. Упражнения на скоростных катерах, на водных лыжах гоночных автомобилях, мотоциклах.

#### Специальная физическая подготовка.

Совершенствование техники бега, (спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 м.) Кроссы, бег в облегченных и усложненных условиях (бег в гору 30-40 градусов, по песку, по снегу, против ветра), бег с сопротивлением, с отягощением (2,0-4,0 кг на голенях, с отягощением на поясе 3-6кг, бег по наклонной дорожке 30-40 градусов, бег с использованием искусственной тяги 10-15 кг и т. д.) специально-беговые упражнения, совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. Имитация стартового разгона на тренажерном приспособлении с отягощениями, равными сопротивлению в реальных условиях старта; то же с увеличенным отягощением, с уменьшенным отягощением.

Имитация стартового разгона (сопротивление создается с помощью амортизаторов). Совершенствование стартового разгона на тренажерном приспособлении с отягощениями, равными сопротивлению в реальных условиях старта, с увеличенным отягощением, с уменьшенным отягощением.

Упражнения на рельсовой эстакаде; то же с отягощением бобов.

Упражнения на беговой дорожке; то же с отягощением бобов.

Метание набивных мячей и ядер различного веса из положения стоя и сидя, двумя руками из-за головы вперед, двумя руками через голову назад, снизу-вперед, снизу-назад; метание двух ядер двумя руками назад, одной рукой сверху и снизу; жонглирование ядрами. Упражнение в парах – метание навстречу друг другу с места приземления ядра партнера (выигрыш определяется по отклонению точки последнего приземления ядра от черты первого метания).

Упражнения на развитие мышц шеи – сгибания, разгибания и круговые движения с сопротивлением партнера, со специальными шлемами-отягощениями разного веса; сгибание и разгибание шеи в положении моста на мате, в стойке на голове; забегания влево и вправо в положении моста.

Упражнения для развития мышц ног – прыжковые упражнения, многоскоки, выпрыгивания, запрыгивания.

Упражнения с различными отягощениями (штанга, гири, гантели, веса), близкие по структуре к элементам техники в бобслее. Упражнения на силовых тренажерах, преимущественно моделирующие структуру стартового разгона, с предельными и околопредельными отягощениями, с акцентом на скорость.

Упражнения на гибкость в парах с активной помощью партнера, то же после бальнеопроцедур; использование вибровоздействий для развития гибкости

#### *Специфика тренировочного процесса бобслеистов*

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, на основе Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных физкультурных мероприятий.

*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: общеподготовительного и специально-подготовительного.

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

Специально-подготовительный этап преследует цель развития и 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 38 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 из 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.

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

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***

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

-определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта».

-психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

-становление личности спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей

психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

-разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

-разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

-подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Специфика вида спорта «бобслей» прежде всего способствует формированию психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

2) *комплексные* - всевозможные спортивные 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 психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

В 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.

Основной задачей психологической подготовки на этапе высшего спортивного

мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. 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 заданный промежуток времени, при осознании ее важности у 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 спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в тренировочном процессе, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочном процессе 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 эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это 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 при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска. 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.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировках, 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 спортсменов 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.

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

### *Специальная психологическая подготовка*

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном соревновании в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает спортсмен перед соревнованием.

Признаки тревожности делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичны для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для спортсмена и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до соревнования;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции. Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление спортсмена о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 3-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я

настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы, 5-6 раз.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

#### 4.3. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица 14

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	режим учебно-тренировочного процесса	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 «бобслей».
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	режим учебно-тренировочного процесса	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	режим учебно-тренировочного процесса	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	режим учебно-тренировочного процесса	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	режим учебно-тренировочного процесса	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты- специфический и интегральный продукт спортивной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и	режим учебно-тренировочного процесса	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

структурное ядро спорта		структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	режим учебно-тренировочного процесса	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		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	режим учебно-тренировочного процесса	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФКиС. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	режим учебно-тренировочного процесса	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	режим учебно-тренировочного процесса	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	режим учебно-тренировочного процесса	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты- специфический и интегральный продукт спортивной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной

		тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	режим учебно-тренировочного процесса	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	режим учебно-тренировочного процесса	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.

#### ***4.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований***

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

В целях безопасности спортсмен обязан иметь защитный шлем во время тренировочных и соревновательных заездов. Для облегчения разгона боба спортсменам разрешается использовать специальную обувь на шипах.

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

В соревнованиях по бобслею могут принимать участие спортсмены на бобах, изготовленных в строгом соответствии с регламентом FIBT. Двухместные бобслейные сани с экипажем и экипировкой не должны превышать 390 кг для мужчин и 340 кг для женщин. Четырехместные бобслейные сани с экипажем и экипировкой не должны превышать 630 кг. Двухместные бобслейные сани без экипажа должны весить не менее 170 кг. Четырехместные бобслейные сани без экипажа должны весить не менее 210 кг.

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

*Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и*

*соревнований. Меры безопасности и предупреждения травматизма.*

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

*Общие меры безопасности:*

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.
- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т.
- Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
- Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).
- Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.
- Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписания учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и об этом тренеру.

С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:**

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- провести разминку.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:**

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:**

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:**

- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

**Краткая характеристика вида спорта «бобслей»**

*Спортивные дисциплины вида спорта «бобслей» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта*

Таблица 15

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

**Бобслэй** — зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях — **бобах**.

Нетрудно догадаться, что спортсмен-бобслеист должен быть отважным и обладать хорошим чувством равновесия. Но, чтобы съехать на бобе вниз, требуется больше, чем просто координация движений и самообладание. Бобы весят больше сотни килограммов. Пилот и разгоняющий-брейкман (а также экипаж или разгоняющие в бобах-четверках) должны привести боб в движение. Их задача - пробежать как можно быстрее и запрыгнуть в боб до начала первого виража. Во время заезда спортсмены испытывают на себе сильнейшие перегрузки.

По этим причинам у большинства бобслеистов есть опыт в других требующих выносливости видах спорта, например, в регби или в легкой атлетике. Во время тренировочных заездов спортсмены должны показать свое мастерство в беге на короткие дистанции, прыжках, торможении и поднятии веса. Тренировка не ограничивается одним лишь съездом в бобе вниз по замерзшей трассе. Это еще и бег, и прыжки, и силовые упражнения. Разгоняющие занимаются тяжелой атлетикой особенно интенсивно, потому что на них ложится большая часть нагрузки по разгону боба.

Практически все, что связано с бобслеем, очень дорого. Расходы на конструирование и тестирование боба могут достигать до 100 000 €, а строительство новой трассы стоит миллионы. Перевозка экипажей - это еще одна статья расходов.

Без сцепления со льдом экипаж не сможет привести боб в движение. Поэтому все члены экипажа, чтобы улучшить сцепление, носят на старте ботинки с шипами. Шиповка напоминает щетку: шипы не более 1 мм длиной и не более 4 мм шириной, расстояние между ними составляет не более 3 мм. Бобслеисты надевают облегчающие аэродинамические костюмы, которые сокращают сопротивление воздуха при спуске. Все члены экипажа должны носить защитный шлем, как правило, с забралом или защитными очками. Большинство пилотов носят перчатки, но некоторые их не одевают, чтобы достичь лучшего контакта с кольцами управления.

Бобслейная гонка начинается в зоне старта. Это прямой отрезок, достаточно широкий для того, чтобы бобслеисты могли толкать боб. Задача спортсменов - бежать как можно быстрее, поскольку эти толчки и сила тяжести являются для боба единственным источником скорости в течение всей гонки. Во время старта нагрузку создает любой добавленный экипажем для достижения максимального веса балласт. Даже если присутствует немного трения, более тяжелый боб труднее толкать.

Старт длится около шести секунд. Хороший старт имеет решающее значение: отрыв в 0,1 секунды на этом этапе может привести к отрыву в 0,3 секунды в конце гонки. Стартовав, бобслеисты запрыгивают в боб и сгибаются, чтобы достичь лучшей аэродинамики. Как правило, первым в боб запрыгивает пилот, а последним - задний разгоняющий (брейкман). Пилот и члены экипажа (в бобе-четверке) убирают складные ручки.

На этом этапе гонка в основном зависит от пилота и от силы притяжения. При помощи точных движений пилот ведет боб вниз по трассе. При необходимости члены экипажа смещают на поворотах свой вес. Задача пилота - найти линию, т.е. идеальную дорогу вниз по трассе.

Победа в соревнованиях по бобслею начинается задолго до зоны старта - она начинается с конструкции быстрого и мощного боба. Хороший боб использует для ускорения физические силы и уменьшает действие сил, замедляющих движение.

Ускорение вследствие силы тяжести - одно и то же для всех участвующих в заезде бобов. Это постоянная физическая величина, равная  $9,8 \text{ м}^2/\text{с}$ . Тяга, трение и инерция, с другой стороны, меняются в зависимости от конструкции боба и могут повлиять на фактическую величину его ускорения. Каким бы сильным, быстрым и опытным ни был экипаж, он не сможет компенсировать следующие неучтенные в конструкции боба факторы:

- *Сопротивление воздуха*: обтекающий воздух создает тягу, которая замедляет движение боба. При помощи воздушных каналов и компьютерной симуляции можно построить боб с максимальной аэродинамикой, снизив сопротивление воздуха и добившись, чтобы боб ехал быстрее.
- *Трение*: Между гладким металлом и льдом возникает значительное трение, но для того, чтобы замедлить скорость боба, хватило бы и небольшого трения. По этой причине на быстрые бобы надеваются хорошо отшлифованные коньки, которые должны быть как можно тоньше и в то же время соответствовать требованиям FIBT. Коньки каждого последующего боба царапают и прорезают лед, так что экипажам, которые выступают позже, приходится преодолевать большее трение.
- *Инерция*: Инерция предмета - это его масса, помноженная на скорость. Чем тяжелее предмет и чем быстрее он движется, тем больше у него инерции. А чем больше инерция - тем сложнее его остановить. То есть бобам с большей инерцией легче преодолеть действие тяги и трения. Соответственно, у экипажа с хорошим стартом и бобом с массой, приближенной к максимальной, есть преимущество на всех этапах гонки.

Чтобы выиграть соревнования, экипаж с быстрым бобом должен обеспечить хороший старт, который задаст и скорость, и инерцию. В распоряжении экипажа - примерно 50 м, чтобы привести боб в движение и достичь скорости около 40 км/ч.

Привести боб в движение сложнее, чем продолжить движение, т.к. статическое трение (трение между неподвижным предметом и поверхностью, на которой он находится) - больше, чем трение скольжения. Во время управления бобом пилот использует каждую благоприятную возможность, поэтому часто он начинает толкать боб только после того, как тот приходит в движение, чтобы сэкономить силы.

Для проведения соревнований по бобслею необходимы три вещи: экипаж, боб и трасса. Экипаж состоит из двух либо четырех спортсменов, которые управляют бобом, тормозят его и прибавляют саням вес. Каждый боб имеет аэродинамическую конструкцию и гладкие полозья, чтобы ехать как можно быстрее. Трасса обычно сделана из бетона и покрыта слоем льда. Спускаясь по трассе, боб развивает скорость ок. 80 миль в час (130 км/ч). Случается, что бобы переворачиваются.

После старта в ход идут сила тяжести и инерция, которые ускоряют боб при его движении вниз. Задача пилота - выбрать оптимальную траекторию. Если проехать по виражу слишком высоко, то общее расстояние, которое должен пройти боб, увеличится, и на прохождение трассы потребуется больше времени. Если проехать слишком низко, то не удастся использовать центробежную силу, благодаря которой боб остается в движении при прохождении виражей.

В конечном итоге, все эти физические силы и действия спортсменов ведут к очень небольшому отставанию в результатах. Часто победители оказываются лишь на несколько сотых секунды быстрее экипажа, занявшего второе место.

#### **V. 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бобслей», содержащим в своем наименовании слова «экипаж» и «боб - старт» (далее - бобслей), учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно- тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими двенадцатилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам бобслей на этапе начальной подготовки, не допускается применение учебно- тренировочных заездов по ледовым (санно- бобслейным) трассам, а также участие вышеуказанных обучающихся в спортивных соревнованиях.

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 этап 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».

## **VI. 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 беговой дорожки;
- наличие стартовой эстакады или дорожки для стартового разгона;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);
- **обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 16);**
- **обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 17);**
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №16

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

№ п/п	Наименование	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

Таблица №17

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Количество			

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 техникой	комплект	-	2	2	2
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 транспортировочные (монобоб)	комплект	-	2	2	1
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

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Таблица 18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
4.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
5.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1

Для спортивной дисциплины бобслей									
6.	Комбинезон гоночный для бобслея	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
7.	Комбинезон тренировочный для бобслея	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
8.	Обувь для бобслея	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
9.	Шлем для бобслея	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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).

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N

192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## VII. Информационно-методические условия реализации Программы.

### 7.1. Список литературных источников:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бобслей (приказ Минспорта России от 31.10.2022 года № 882).
2. Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» № 999 от 30.10.2015
3. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта России от 27.12.13. № 1125)
5. Приказ Минспорта России от 09.08.2016 N 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".
6. Всероссийский реестр видов спорта.
7. Единая всероссийская спортивная классификация.
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
9. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов» - М.: ФиС, 1988.
10. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте» - М.: ФиС, 1977.
11. Покровский А.А. «Рекомендации по питанию спортсменов» - М., ФиС, 1995 Комплексный контроль за подготовкой бобслеистов в годичном цикле. 5. Методические рекомендации. - М., 1988 г.
12. Лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989 г.
13. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов Киев: Здоровья 1986 г.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: АСТ Апрель, 2004 г.
15. Подготовка сборной команды СССР по бобслею к ХУ1 зимним Олимпийским играм. Методические рекомендации- М., 1989 г.
16. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия - М., 1985 г.
17. Физическая подготовка бобслеистов. Методические рекомендации. - М., 1985 г.
18. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта М.; Физкультура и спорт, 1980

## **7.2. Интернет ресурсы:**

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

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бобслей»**

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2-3 года	1 год	2 года	3 год	4 год	5 год		
Недельная нагрузка в часах									
	4,5	6	10	10	16	16	16	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2	2	3	3	3	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)									
	12	12	6	6	6	6	6	2	1
Общая физическая подготовка	94	94	94	6	150	150	150	индивидуально	индивидуально
Специальная физическая подготовка	56	56	94	94	150	150	150		
Техническая подготовка	62	62	104	94	166	166	166		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	50	88	104	141	141	141		
Технико – тактическая (интегральная) подготовка	50	50	88	88	141	141	141		
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	52	88	84	84	84		
<b>Итого</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924936

Владелец Горбунова Лариса Альфридовна

Действителен с 24.04.2025 по 24.04.2026