

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

Утверждаю:  
И.о. директора ГАУМО «ЦСП»  
 О.Н. Ерохина  
Приказ от «19» марта 2014 г. № 72



**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
Вид спорта: САННЫЙ СПОРТ**

**Дисциплина: НАТУРБАН**

**«Этапы подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства»**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
санный спорт,  
утвержденный приказом Министерства спорта России от 30.08.2013 г. № 693**

**срок реализации программы: Олимпийский цикл (4 года)**

**Мурманск, 2014**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для Центра спортивной подготовки (далее -ЦСП) по санному спорту (натурбану) составлена в соответствии с нормативными документами Министерства спорта России, регламентирующими работу Центров составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г., ред. от 28.12.2013 г.);
- Приказа Министерства спорта России от 24.10.2012 г. № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
- Приказа Министерства спорта России от 30.08.2013 г. № 693 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта санный спорт»

Программа охватывает комплекс параметров подготовки высококвалифицированных спортсменов на весь многолетний период тренировки от совершенствования спортивного мастерства до высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика работы УОР, ЦСП, ШВСМ, анализ их деятельности показывают, что результаты спортсменов тесно связаны с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов.
2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования), соотношение между которыми постепенно изменяется; из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки
3. Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных юношей и девушек, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска всех более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Программа составлена на основании обобщения многолетнего практического и педагогического опыта работы тренерских коллективов и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса саночников с учетом передового опыта тренерского состава на этапах подготовки спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

При разработке использованы материалы ранее действующих программ, данные научно-исследовательских работ в области спорта высших достижений, учтены возрастные особенности (физиологические, психологические, морфологические) развития организма, показатели физической подготовленности, учтены генетическая детерминированность, а также наиболее благоприятные периоды для развития отдельных качеств.

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки натурбанистов, структура и основные положения работы спортивных школ, содержание занятий по годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в центрах спортивной подготовки, является настоящая Программа.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы Центра спортивной подготовки (климатические условия, наличие материальной базы и др.) дирекция и тренерский совет ЦСП могут вносить частные изменения в содержание Программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В САННОМ СПОРТЕ**

Имеющийся многолетний опыт работы Школ высшего спортивного мастерства, Центров спортивной подготовки свидетельствует о том, что при четкой организации тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерского состава они являются отличными базами привлечения сильнейших спортсменов региона и подготовки высококвалифицированных спортсменов. В соответствии с Типовым положением ЦСП призваны решать следующие задачи:

- создание оптимальных условий для повышения спортивного мастерства;
- повышение уровня общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсмена;
- отслеживание динамики роста спортивных достижений, результатов выступлений в официальных и международных соревнованиях;
- стабильность успешных результатов во всероссийских и международных соревнованиях;

достижение высоких спортивных результатов с целью включения в сборные команды России по видам спорта.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

#### **Этап высшего спортивного мастерства:**

- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, входящих в состав сборной команды России.

Программа является основным государственным документом, регулирующим методические особенности организации учебно-тренировочного процесса, однако она не должна рассматриваться в качестве единственно возможного варианта планирования подготовки, так как основными формами учебно-тренировочного процесса на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства являются работа по индивидуальным планам, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия спортсменов в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль.

### **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-САНОЧНИКОВ**

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки саночников, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа преемственности в процессе многолетней подготовки спортсменов для участия в соревнованиях по санному спорту.

Соревнования по санному спорту проводятся по следующим дисциплинам:

1. Одноместные сани
2. Двухместные сани
3. Командные соревнования (командная гонка).

Состав команды: 1 мужчина, 1 женщина, 1 двухместный экипаж.

В соревнованиях командной гонки к выступлению допускаются полные команды.

Неполные команды могут объединяться. Спортсмены только двух организаций могут объединяться в команду.

Соревнования по натурбану проходят на принятых Федерацией санного спорта России натуральных санных трассах.

Натуральные санные трассы – это трассы на естественной местности склонов гор, оврагов и проложенных по старым дорогам или специально сделанным для этого дорогам, без инженерных сооружений и конструкций, помогающим спортсменам при поворотах.

Опасные участки трассы, где возможны съезды на крутые обрывы, наезды на деревья, камни и прочие опасные предметы, огораживаются вертикально поставленными щитами высотой не менее одного метра. Толщина должна быть не менее 40 мм.

Щиты устанавливаются внахлест по ходу движения спортсмена и должны исключать возможность использовать участниками облегчения прохождения трассы.

Ледовое покрытие должно быть не менее 10 см толщиной.

При проведении тренировок и соревнований в вечернее время, если это позволяют условия трассы, освещенность трассы должна быть равномерной, без затемненных и ослепляющих участков. Минимальная освещенность должна быть 120 люксов.

### Рекомендуемые параметры трасс натурбана

Таблица

Наименование параметра	Величина параметра
Рекомендуемая стандартная длина спортивной трассы	800-1500
Максимальная длина трассы, м	1500
Минимальная длина трассы, м	400
Максимальный перепад высот, м	140
Минимальный перепад высот, м	20
Рекомендуемая ширина трассы, м	5 - 7
Минимальная ширина трассы, м	3 – 4 (не менее 2, 5 м для зимней эксплуатации)
Минимальный радиус поворотов, м	не менее 7
Средний уклон трассы, %	не более 12
Уклон некоторых частей трассы, %	до 25
Минимальные требования для трасс по натурбану	1 левый поворот, 1 правый поворот, 1 прямую, 1 «S - образный вираж», 1 комбинацию поворотов «лабиринт»

Применение охлаждающих систем для замораживания трасс для натурбана не разрешается. Приспособления, которые будут использоваться для искусственного поддержания состояния ледового покрытия, должно пройти тестирование и разрешение экологической инспекции. Искусственно поднятые повороты не разрешаются. Дно поворота должно быть горизонтальным, но в виде исключения могут иметь наклон не более 15% во внутрь. Тормозные площадки должны быть прямыми насколько это возможно. Финишная прямая должна быть подготовлена как трасса, дно прямой должно быть горизонтальным, насколько это возможно, чтобы спортсмен мог спокойно и безопасно затормозить после финиша.

### Возрастные границы этапов подготовки и рекомендуемые дисциплины для участия в соревнованиях по санному спорту

Таблица 1

№ п.п.	Возрастные группы		Возраст, кол-во лет	Спецификация соревнований в зимних условиях и протяженность дистанции (перепады высот, м)
1	Старший возраст	<u>Юноши</u> Девушки	15-17 лет	Юноши - одноместные сани Юноши – двухместные сани Девушки – одноместные сани Командные соревнования (командная гонка)
2	Юниоры	<u>Юниоры</u> Юниорки	18-20 лет	Юниоры - одноместные сани Юниоры – двухместные сани

				Юниорки – одноместные сани Командные соревнования (командная гонка)
3	Мужчины, женщины	<u>Мужчины</u> Женщины	21 год и старше	Мужчины - одноместные сани Мужчины – двухместные сани Женщины – одноместные сани Командные соревнования (командная гонка)

## ИНСТРУКЦИЯ

### по охране труда при проведении тренировочных занятий по натурбану.

#### 1. Общее требование охраны труда

- 1.1. К тренировкам по натурбану допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Учебные тренировки проводятся согласно расписанию, правилам поведения, установленным режимам занятий и отдыха, санитарно-гигиеническим требованиям.
- 1.3. При проведении занятий по санному спорту возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:
- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 - 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 20°C;
  - травмы (переломы, ушибы, порезы) при сходе с трассы;
  - травмы при использовании защитных средств ненадлежащего качества и размера;
- 1.4. При тренировках должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных материалов для оказания первой медицинской помощи.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (инструктору), который ставит в известность о происшедшем администрацию учреждения. При неисправности инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (инструктору).
- 1.6. Со спортсменами, допустившими не выполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по охране труда и внеочередная проверка знаний. В случае не соблюдения правил по технике безопасности, в результате чего спортсмен получает травму, либо своими действиями наносит порчу спортивного инвентаря, материальная ответственность возлагается на последнего. Лица, не соблюдающие требования по охране труда, к дальнейшим тренировкам могут не допускаться.

#### 2. Требование охраны труда перед началом тренировки

- 2.1. Надеть специальный тренировочный костюм, перчатки, шлем, очки, ботинки с шипами.
- 2.2. Проверить исправность инвентаря, средств защиты. Одежда и обувь должна быть удобной и чистой, подобрана по размеру спортсмена.
- 2.3. Использование спортивных саней без отбойников на тренировочных занятиях и соревнованиях запрещается.
- 2.3. Самовольный уход на тренировочную трассу или преждевременное возвращение - запрещается.
- 2.4. Проверить подготовленность трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.
- 2.5. Провести разминку.

#### 3. Требование охраны труда во время тренировки

- 3.1. При подъеме на тренировочные трассы по транспортной дороге соблюдать правила дорожного движения, подниматься строго по одной стороне, если есть тропа то по тропе.
- 3.2. Запрещается кататься по транспортной дороге на санях. Сани должны переноситься на плечах.
- 3.3. Соблюдать интервал движения на санях между стартующими спортсменами. Запрещается перебегать трассу во время тренировки.
- 3.4. После прохождения трассы во избежание столкновений с другими саночниками не

останавливаться у подножия ледовой трассы, отойти в сторону.

#### **4. Требование охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. В результате полома или порчи инвентаря и невозможности дальнейшего продолжения занятия немедленно сообщить тренеру (инструктору) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру (инструктору).

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

#### **5. Требование охраны труда по окончании тренировки**

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь (шкафчики, вешалка).

5.2. Снять спортивную форму.

5.3. Принять душ, перевязать ссадины и порезы.

5.4. Соблюдать чистоту в раздевалках.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

*Таблица*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	26	32
Количество тренировок в неделю	6-8	6-8
Общее количество часов в год	1352	1664
Общее количество тренировок в год	312-416	312-416

На этап совершенствования спортивного мастерства в ЦСП зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», состоящие в составе сборной команды Мурманской области.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования «Мастер спорта России, «Мастер спорта России международного класса».

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

##### **Задачи тренировочной и воспитательной работы**

Основными задачами спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства являются:

1. Разносторонний индивидуальный подход к физической, тактико-технической и психологической подготовке, с учетом физических, психомоторных особенностей организма спортсмена.

2. Совершенствование и дальнейшее развитие филигранности техники натурбана.

3. Строгое планирование пиков спортивно-технической подготовки с учетом сроков проведения важнейших российских соревнований, стабильности достижения спортивных результатов.

4. Дальнейшее совершенствование приемов индивидуальной подготовки, воспитание целеустремленности в достижении высоких результатов при помощи морально-волевой подготовки.

Критерии отбора в группы ГСС:

- выполнение нормативов Кандидата в мастера спорта;
- отбор по результатам Российских и международных соревнований в юниорский состав сборной команды России;
- стабильность результатов выступлений во всероссийских соревнованиях;

Вся учебно-тренировочная работа ведется для достижения спортсменом стабильно высокого результата.

### Этап высшего спортивного мастерства

#### **Задачи тренировочной и воспитательной работы**

Основными задачами спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства являются: дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовки; совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие специальных качеств, достижение высокого уровня физической и тактической подготовленности и стабильности спортивных результатов в сложной соревновательной обстановке, воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов до российского и международного уровня.

В процессе тренировочной работы и соревнований спортсмены должны приобрести устойчивость к сбивающим факторам, освоить возрастающие объемы тренировочных нагрузок, а также совершенствовать навыки самостоятельного анализа технико-тактических действий, индивидуальной подготовки спортивного инвентаря в зависимости от различных факторов (температура льда, профиль трассы, качество ледового покрытия и т.д.) проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий для получения знания общественного инструктора и судьи по спорту.

На данном этапе объем нагрузки возрастает главным образом за счет увеличения объемов СФП и технико-тактической подготовки и уменьшения ОФП. Программа рассчитана на весь период подготовки спортсменов, входящих в основной состав сборной команды России.

#### **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки**

*Таблица*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15

#### **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**

*Таблица*

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	15-19	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	20-26	20-26
Техническая подготовка (%)	22-28	21-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	10-14
Восстановительные мероприятия (%)	11-14	10-14

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	9-11	10-14
--	------	-------

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	6-10	6-10
Отборочные	4-10	4-12
Основные	2-6	4-8

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние

### Требования к экипировке спортсмена

#### Общие требования для спортивной формы и инвентаря

1. Все компоненты гоночной одежды спортсмена, включая шлем и обувь, должны прилегать к телу спортсмена. Дополнительные изменения в форме одежды, связанные с различными утолщениями и конструкциями не разрешается. Разрешается использовать подшлемник.
2. Дополнительные защитные приспособления и прокладки должны прилегать к телу спортсмена плотно облекая данную форму и не превышать по толщине 10 мм.
3. Перчатки - длина шипов на перчатках и их формах не регламентируется.
4. Шлем – шлем безопасности для всех спортсменов обязателен. Каждый спортсмен использует шлем только заводского производства и утвержденный Федерацией санного спорта России.
5. Обувь – должна быть с шипами, которые прочно крепятся к подошве.
6. Комбинезон – разрешается использовать гоночные комбинезоны, изготовленные из любого материала, при условии, что снаружи он покрыт текстилем.

#### Спортивные сани и оборудование

**Общие правила** – сани должны иметь два отдельных полоза.

**Главные компоненты саней:**

- два полоза, наружная (боковая часть металлического полоза должны быть закруглены (радиус 50мм);



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

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

#### **Размеры саней**

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

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

#### **Сиденья саней**

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

Существует несколько принципиальных отличий саней для натурбана от классических. Во-первых, они ниже и легче. К полозьям привинчен полог. Сделаны отбойники с боков. Прикреплены рейки от ударов на поворотах, которые также крепятся шлейкой к полозьям. К ботинкам спортсмена крепятся железные шипы. При хорошем разгоне скорость на натурбане достигает 70 - 110 километров в час. Шипы нужны для торможения на особо опасных участках и поворотах, поскольку иного способа в конструкции санок и самой технике катания не предусмотрено. Эти шипы, пожалуй, единственное отличие в экипировке, но именно они выполняют определенные функции: служат безопасности данного вида спорта. Во всем остальном вполне можно использовать те же шлемы, очки и комбинезоны, как, например, при занятиях горными лыжами или сноубордом.

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

*Таблица*

№	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
---	------------------------------------	-------------------	------------

п.п.			
1	Полозья для саней спортивных	комплект	12
2	Сани спортивные	штук	12
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
3	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	12
4	Весы для взвешивания саней	штук	1
5	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	10
6	Гантели переменной массы	пар	10
7	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
8	Лопинг	штук	2
9	Мат гимнастический	штук	2
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	10
11	Перекладина гимнастическая	штук	1
12	Прибор для измерения температуры полозьев саней	штук	1
13	Ролики к саням спортивным	комплект	16
14	Скамейка гимнастическая	штук	8
15	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2
16	Стартовые колодки	пар	10
17	Стенка гимнастическая	пар	2
18	Стойки для приседания со штангой	пар	2
19	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	4

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

*Таблица*

№ п.п.	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Маска ветрозащитная	штук	на занимающегося	2	1	2	1
2	Шлем защитный	штук	на занимающегося	2	1	2	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

*Таблица*

№ п.п.	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки для санного спорта	пар	на занимающегося	3	1	4	1
2	Комбинезон гоночный	штук	на занимающегося	1	1	2	1
3	Комбинезон тренировочный	штук	на занимающегося	1	1	2	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	2	1	1
5	Костюм	штук	на занимающегося	1	2	1	1

	спортивный тренировочный						
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	2	1	2	1
7	Перчатки для санного спорта	пар	на занимающегося	3	1	4	1
8	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	2	1	2	1
9	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	2	1	2	1

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 1. Общая физическая подготовка

На этапе *совершенствования спортивного мастерства* основными упражнениями в общей физической подготовке являются следующие:

1. Беговые упражнения:

Бег с ускорением, бег на выносливость, кроссовый бег, стартовые рывки (на различные дистанции)

2. Прыжковые упражнения:

Прыжки через барьеры, прыжки с места, тройной прыжок, прыжки с разбега (согнув ноги, прогнувшись), скоростное преодоление препятствий различной высоты

3. Метание:

Метание ядра, гранаты, камней

4. Силовые упражнения:

Жим штанги лежа, приседания со штангой, жим штанги стоя из-за головы, подъем штанги на бицепс, толчок штанги с груди вверх, становая тяга, тяга штанги к поясу в положении стоя в наклоне, подъем ног с отягощением, подъем туловища с отягощением

5. Элементы акробатики:

Кувырки вперед, назад, в сторону, ходьба на руках, сальто назад, вперед.

6. Упражнения на гимнастических снарядах:

Гимнастической стенке, брусьях, коне, кольцах.

7. Спортивные игры:

Волейбол, баскетбол, регби, футбол.

На этапе *высшего спортивного мастерства* общая физическая подготовка состоит из следующих упражнений:

Бег на выносливость, кроссы; чередование ходьбы и бега, бег с ускорением, с последующим использованием инерции и расслаблением; бег на местности в чередовании с физическими упражнениями (висы, лазание, подтягивание, метания, преодоления 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 и с использованием структуры движений, моделирующей стартовый рывок), для развития мышц и туловища (преимущественно скоростно-силового характера и с акцентом на разгибание), для развития мышц.

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.

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

Элементы легкой атлетики – бег, прыжки, метания (граната, диск, ядро, копье), прыжки с места и с разбега в длину и высоту, 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, с установленной на свободном горизонтальном цилиндре; прыжки в глубину; выполнение акробатических элементов на склонах песчаных карьеров.

Подвижные игры, эстафеты с комбинированными препятствиями, с заданиями на точность движений, с использованием отягощений (переноска партнера, груза и т.д.), с заданиями, требующими нестандартных решений, игры на местности.

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

## 2. Специальная физическая подготовка

На этапе *совершенствования спортивного мастерства* к специальной физической подготовке относятся:

1. старты на льду с различной интенсивностью, упражнения на тренажерах имитирующие стартовый рывок, удержание основного положения саночника лежа на гимнастической скамье поперек на ягодичных мышцах, упражнение для мышц спины;
2. подтягивание на перекладине в максимальном темпе;
3. метание ядра двумя руками вперед, назад в положении сидя;
4. отработка «пингвинов» на роликовых санях - под углом с места различной интенсивностью;
5. упражнения со штангой, близкие по структуре к элементам техники натурбана;
6. «сухая» имитация (отработка элементов техники сидя на санях);
7. упражнения на память (прохождение различных трасс по времени с закрытыми глазами с полной имитацией техники);
8. идеомоторная тренировка (мысленное прохождение различных трасс).

*Имитация стартового рывка сидя на полу; то же сидя на санях.*

Спортсмен принимает положение сидя, в правую и левую руки берется амортизатор одинаковой длины, после чего выполняются одновременные рывки с проведением рук с переднего положения в крайнее заднее. (сопротивление создается с помощью амортизаторов).

*Имитация стартового рывка на тренажерном приспособлении «груз - блок - трос»* По схеме упражнение выполняется также как и имитация стартового рывка сидя на полу, только вместо амортизаторов применяются грузы различного веса. Отягощения, равны сопротивлению в реальных условиях старта. Упражнение производится с увеличением отягощений, с уменьшением отягощений.

*Имитация «пингвинов»*

Спортсмен, имитируя походку пингвинов, создает сопротивление с помощью амортизаторов и грузов, закрепленных на руках, тем самым, выполняет упражнение с нагрузкой на группы мышц рук, необходимые для стартового рывка.

*Упражнения на рельсовой откатной эстакаде; то же с отягощением саней.*

Устанавливается рельсовая стартовая эстакада под определенным углом, на которой делаются рывки со стартовых ручек на санях, которые двигаются по рельсам, после каждого выполнения упражнения, сани возвращаются в исходное положение.

*Упражнения на гладкой откатной эстакаде; то же с отягощением саней.*

Устанавливается обычная эстакада под определенным углом, на которой делаются рывки вверх со стартовых ручек на роликовых санях. После каждого выполнения упражнения сани возвращаются в исходное положение.

*Продвижение на роликовых санях с помощью «пингвинов» на скорость.*

Выбирается гладкая асфальтовая площадка длиной до 20 метров. Спортсмен по сигналу сидя на санях выполняет одновременные толчковые движения по бокам саней, выбрасывая руки вперед, производя жесткое зацепление с асфальтом и продвигает роликовые сани вперед, пока

руки не достигнут крайнего заднего толчкового положения, после этого руки выносятся в исходное положение вперед и упражнение повторяется в циклической последовательности.

*Эстафеты с продвижением на роликовых санях с помощью «пингвинов».*

То же самое по схеме выполнения упражнение, выполняемое несколькими спортсменами или командами.

Первый спортсмен, стартовав по времени, достигает определенной черты, где передает эстафету другому спортсмену, который стартует сразу после касания финиширующего, следующий передает эстафету третьему спортсмену и т.д. Упражнение выполняется по времени: побеждает команда, показавшая лучшее время на всей дистанции. Дистанция может быть сто, двести, триста метров, разделенная на равные участки.

*Челночное продвижение на роликовых санях с помощью «пингвинов»*

По схеме выполнения соответствует упражнениям «Продвижение на роликовых санях с помощью «пингвинов» на скорость» и «Эстафеты с продвижением на роликовых санях с помощью «пингвинов». Выполняется командами.

Спортсмен, стартовав по времени и достигнув края площадки касанием, разрешает старт другому спортсмену, который продвигается в противоположном направлении этой же площадки. Выигрыш определяется суммированием времени двух спортсменов.

*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 (гантелей) двумя руками назад, одной рукой сверху и снизу, жонглирование ядрами. Упражнения 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 статическую выносливость - удержание основного положения саночника*

И.п.- лежа поперек скамейки

Спортсмен ложится поперек гимнастической скамейки: ноги и туловище не должны провисать ниже горизонтальной поверхности скамьи. Упражнение выполняется на время. То же с дополнительным отягощением (на голове и ногах), то же с партнером, который прилагает усилия к разгибанию шеи соупражняющегося; то же, но партнер прилагает усилия неожиданно.

*Упражнения на развитие мышц шеи*

Спортсмен производит сгибания 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 положение моста.

*Упражнения с различными отягощениями*

Упражнения близкие по структуре к элементам техники санного спорта, которые выполняются на силовых тренажерах, а так же с применением штанги, гири, гантелей, преимущественно моделирующие структуру стартового рывка, с предельными и околопредельными; отягощениями, с акцентом на скорость.

*Упражнения на скорость* - с акцентом на разгибание стопы и сгибание туловища вперед, то же в парах с активной помощью партнера, то же после бальнеопроцедур; использование вибровоздействий для развития гибкости.

Специальная физическая подготовка на этапе подготовки *высшего спортивного мастерства* включает в себя:

Имитацию стартового рывка сидя на полу (сопротивление создается с помощью амортизаторов); то же сидя на санях. Имитация стартового рывка на тренажерном приспособлении «груз – блок – трос» с отягощениями, равными сопротивлению в реальных условиях старта, с увеличенным отягощением, с уменьшенным отягощением. Имитация «пингвинов» (сопротивление создается с помощью амортизаторов и грузов, закрепленных на руках).

Упражнения на рельсовой откатной эстакаде; то же с отягощением саней.

Упражнения на гладкой откатной эстакаде; то же с отягощением саней.

Продвижение на роликовых санях с помощью «пингвинов» на скорость. Эстафеты с продвижением на роликовых санях с помощью «пингвинов».

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 (гантелей) двумя руками назад, одной рукой сверху и снизу, жонглирование ядрами. Упражнения 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 статическую выносливость – удержание основного положения саночника лежа поперек скамейки; то же с дополнительным отягощением (на голове и ногах), то же с партнером, который прилагает усилия к разгибанию шеи соупражняющегося; то же но партнер прилагает усилия неожиданно.

Упражнения на развитие мышц шеи – сгибания 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 положение моста.

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

Упражнения на гибкость – с акцентом на разгибание стопы и сгибание туловища вперед, то же в парах с активной помощью партнера, то же после бальнеопроцедур; использование вибровоздействий для развития гибкости.

**Нормативы  
общей и специальной физической подготовки для зачисления на этап  
совершенствования спортивного мастерства**

*Таблица*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с ходу (не более 3,6 с)	Бег 30 м с ходу (не более 3,9 с)
	Бег на 50 м (не более 8,0 с)	Бег на 50 м (не более 8,4 с)
Силовые качества	Приседание со штангой (весом не менее 110% от собственного веса)	Приседание со штангой (весом не менее 100% от собственного веса)
	Жим штанги (весом не менее 70% от собственного веса)	Жим штанги (весом не менее 40% от собственного веса)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы  
общей и специальной физической подготовки для зачисления на этап высшего  
спортивного мастерства**

*Таблица*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег 30 м с ходу (не более 3,4 с)
	Бег на 50 м (не более 7,1 с)	Бег на 50 м (не более 7,7 с)
Силовые качества	Приседание со штангой (весом не менее 150% от собственного веса)	Приседание со штангой (весом не менее 130% от собственного веса)

	собственного веса)	собственного веса)
	Жим штанги (весом не менее 100% от собственного веса)	Жим штанги (весом не менее 60% от собственного веса)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

### 3. Техничко-тактическая подготовка.

*Техничко-тактическая подготовка спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства включает в себя:* спуски на санях по наиболее сложным участкам, отрезками трассы (виражи, прямые связки), спуски по всей трассе с отработкой элементов техники, спуски по времени, спуски с индивидуальным заданием по траектории спуска и коррекции управляющих действий на основе анализа видеoinформации, срочной информации тренера; прохождение трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность; изучение элементов стартового рывка и техники прохождения виража по частям с учетом индивидуальных, физических, психологических особенностей спортсмена; изучение технико-тактического опыта сильнейших спортсменов сборных команд России и ведущих зарубежных спортсменов, анализ и применение его в соревновательной деятельности.

*Тактико-техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства включает в себя:* ледовую подготовку на трассе: совершенствование различных элементов техники санного спорта, спуски по трассе с акцентированием внимания на прохождение различных участков трассы (виражи, прямые участки, сопряженные виражи и т. д.); совершенствование техники прохождения трассы в целом (спуски на время); совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность; совершенствование техники прохождения трассы с учетом коррекции, вносимых по данным срочной информации микрохронометража отрезков, видеоманитофонной записи; совершенствование вариантов техники прохождения трассы.

Изучение и совершенствование старта: совершенствование техники старта с акцентом на полное использование силовых возможностей; совершенствование техники старта в летних условиях на площадках с искусственным льдом; совершенствование техники входа в первый вираж на ледяных трассах; совершенствование техники старта с применением средств срочной информации (микрохронометраж отрезков стартового разгона, видеоманитофонная регистрация).

Дополнительные навыки тактико-тактической подготовки: совершенствование навыков идеомоторной тренировки (мысленного воспроизведения прохождения трассы); совершенствование навыков анализа прохождения трассы и коррекции технико-тактических действий при последующих спусках на основе данных анализа; совершенствование навыка самостоятельного анализа данных срочной информации о прохождении трассы (микрохронометраж прохождения различных отрезков, видеозаписи и т.д.).

#### 2.2.1. Планирование многолетней подготовки

Основные параметры, определяющие процесс построения и структуру различных циклов подготовки высококвалифицированных спортсменов, в том числе и молодых:

- определение целевых показателей, как итоговых, так и промежуточных (текущих), по которым будут судить о реализации поставленных задач;
- определение общего порядка построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- чередование тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Условия для повышения эффективности процесса построения подготовки молодых спортсменов высокой квалификации – знание и расчет необходимых суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных тренировочных этапов и циклов для достижения поставленных задач; определение состава средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования

в рамках определенных интервалов времени.

В натурбане этап совершенствования спортивного мастерства охватывает пятигодичный временной период, этап высшего спортивного мастерства включает 5-6 лет специализированной подготовки.

Ориентировочной продолжительностью долгосрочного планирования могут служить возрастные границы зон спортивных достижений.

### Примерные возрастные границы зон спортивных достижений

Таблица

Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства	
Зона первых больших успехов (лет)		Зона оптимальных возможностей (лет)	
юниоры-мужчины	юниорки-женщины	мужчины	женщины
15-18	16-18	19-25	20-25

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в натурбане различна и составляет от одного до трех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимися вариантами планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удается добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем высоком уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использованные ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения соревновательных упражнений. Модель структуры годичного цикла тренировки включает взаимосвязанные во времени основные компоненты тренировочного процесса, к которым относятся динамика спортивных результатов, динамика тренировочных нагрузок, в частности объема работы по общей и специальной физической подготовке, объемов тренировочной нагрузки различной интенсивности.

#### 2.2.2. Планирование годичного цикла подготовки

Специфика натурбана предопределила структуру годичного цикла.

Общепринятым является выделение трех этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

Установка на опережающую тенденцию развития выносливости и повышение функционального состояния спортсмена является одной из основных особенностей распределения тренировочных нагрузок в макроцикле по их преимущественной направленности.

При построении годичной подготовки содержание тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий:

1. В начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить



смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, то есть замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация;

2. Каждый последующий период развития спортивной формы (то есть макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего.

Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей специальной физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых в подготовительном периоде – втягивающие и базовые.

*Втягивающие мезоциклы* характеризуются наиболее плавной тенденцией роста интенсивности нагрузок, объем которых в тоже время может достигать весьма значительных величин.

*Базовые мезоциклы* - главный тип мезоциклов подготовительного периода. Именно в них по преимуществу разворачиваются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный потенциал организма спортсмена.

Длительность мезоциклов определяют сроки развития основных физических качеств. Для фристайла прежде всего быстрота, гибкость, специальная выносливость. Так наибольшие темпы прироста показателей специальной выносливости составляют 9-10 недель.

Главным в последовательном решении тренировочных задач является такая организация тренировочного процесса, при которой работа над повышением скорости выполнения основного соревновательного упражнения не лимитируется уровнем развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.

В соревновательном периоде основными мезоциклами являются соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную постсоревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель.

В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трех таких мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительностью (4-6 месяцев) помимо соревновательных целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности тренировочного процесса и значительным повышением его объема и имеют целью повышение общей работоспособности.

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО НАТУРБАЛУ

Этап совершенствования спортивного мастерства 1 и 2 года

*Таблица*

№ п.п.	Раздел программы	Кол-во часов	Месяцы												
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>926</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
1	<i>Общefизическая подготовка</i>	196	26	26	20	6	4	5	5	8	20	20	28	28	
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	240	22	25	26	15	11	8	8	10	25	30	30	30	
3	<i>Тактико-техническая</i>	440	25	25	30	55	55	60	60	50	20	20	20	20	

	<i>подготовка</i>													
4	<i>Контрольные нормативы</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
5	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	12	-	-	-	-	4	3	3	2	-	-	-	-
6	<i>Восстановительные мероприятия</i>	20	-	-	-	-	-	-	-	6	8	6	-	-
7	<i>Медицико-биологическое обследование</i>	8	3	-	-	-	2	-	-	-	3	-	-	-
<b>Общее количество, ч</b>		<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
<b>III</b>	<b>Соревнования (количество)</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО НАТУРБАЛУ

Этап совершенствования спортивного мастерства 3 года

Таблица

№ п.п.	Раздел программы	Кол-во часов	Месяцы												
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>926</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
1	<i>Общеспортивная подготовка</i>	186	24	24	20	6	4	6	6	6	20	20	25	25	
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	220	22	25	26	10	6	7	7	12	20	25	30	30	
3	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	470	27	27	30	60	60	60	60	50	25	25	23	23	
4	<i>Контрольные нормативы</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	
5	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	12	-	-	-	-	4	3	3	2	-	-	-	-	
6	<i>Восстановительные мероприятия</i>	20	-	-	-	-	-	-	-	6	8	6	-	-	
7	<i>Медицико-биологическое обследование</i>	8	3	-	-	-	2	-	-	-	3	-	-	-	
<b>Общее количество, ч</b>		<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	
<b>III</b>	<b>Соревнования</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	

	(количество)													
--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО НАТУРБАЛУ

Этап совершенствования спортивного мастерства 4 года

Таблица

№ п.п.	Раздел программы	Кол-во часов	Месяцы												
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>926</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
1	<i>Общеспортивная подготовка</i>	156	22	22	20	4	4	4	4	6	15	15	20	20	
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	231	22	25	26	12	6	9	9	7	25	30	30	30	
3	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	489	29	29	30	60	60	60	60	55	25	25	28	28	
4	<i>Контрольные нормативы</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	
5	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	12	-	-	-	-	4	3	3	2	-	-	-	-	
6	<i>Восстановительные мероприятия</i>	20	-	-	-	-	-	-	-	6	8	6	-	-	
7	<i>Медицинско-биологическое обследование</i>	8	3	-	-	-	2	-	-	-	3	-	-	-	
<b>Общее количество, ч</b>		<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>

<b>Ш</b>	<b>Соревнования (количество)</b>	<b>10</b>	-	-	-	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	-	-	-	-
----------	--------------------------------------	-----------	---	---	---	----------	----------	----------	----------	----------	---	---	---	---

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО НАТУРБАЛУ

Этап совершенствования спортивного мастерства 5 года

*Таблица*

№ п.п.	Раздел программы	Кол-во часов	Месяцы											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
I	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	-
II	<b>Практическая подготовка</b>	<b>926</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
1	<i>Общefизическая подготовка</i>	<i>130</i>	20	20	20	4	4	4	4	4	10	10	15	15
202	<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>226</i>	23	26	26	7	6	4	4	4	25	35	33	33
3	<i>Тактико- техническая подготовка</i>	<i>520</i>	30	30	30	65	60	65	65	60	30	25	30	30
4	<i>Контрольные нормативы</i>	<i>10</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
5	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	<i>12</i>	-	-	-	-	4	3	3	2	-	-	-	-
6	<i>Восстановительные мероприятия</i>	<i>20</i>	-	-	-	-	-	-	-	6	8	6	-	-
7	<i>Медицико- биологическое обследование</i>	<i>8</i>	3	-	-	-	2	-	-	-	3	-	-	-
<b>Общее количество, ч</b>		<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>

<b>Соревнования (количество)</b>	<b>10</b>	-	-	-	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	-	-	-	-
--------------------------------------	-----------	---	---	---	----------	----------	----------	----------	----------	---	---	---	---

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО НАТУРБАЛУ

Этап высшего спортивного мастерства

Таблица

№ п.п.	Раздел программы	Кол-во часов	Месяцы												
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	-
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>1250</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>105</b>
1	<i>Общefизическая подготовка</i>	232	30	30	13	5	5	5	5	5	24	30	40	40	
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	270	29	30	30	8	5	5	5	8	35	35	40	40	
3	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	682	40	42	60	90	85	90	90	80	30	25	25	25	
4	<i>Контрольные нормативы</i>	12	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-	
5	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	12	-	-	-	-	4	3	3	2	-	-	-	-	
6	<i>Восстановительные мероприятия</i>	30	-	-	-	-	-	-	-	8	10	12	-	-	
7	<i>Медицико-биологическое обследование</i>	12	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	
<b>Общее количество, ч</b>		<b>1260</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>
<b>III</b>	<b>Соревнования (количество)</b>	<b>9</b>	-	-	-	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	-	-	-	-	

#### 4. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и практических занятий. Наряду с этим спортсмены самостоятельно следят за литературой и научными разработками по санному спорту и по общим вопросам спортивной тренировки.

Тематическое планирование на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

*Тема № 1 Состояние и развитие натурбана в России*

Руководство натурбана в России. Федерация натурбана в России. Система проведения соревнований в России и ее значение для развития натурбана. Значение зимних Спартакиад учащихся и молодежи для пропаганды натурбана.

*Тема № 2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Спортивная тренировка как процесс совершенствования организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической

подготовленности. Понятие об утомлении в процессе занятий спортом и восстановление энергетических затрат. Совершенствование функции центральной нервной системы, влияние занятия спортом на обмен веществ. Улучшение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

*Тема № 3 Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.*

Гигиена одежды и обуви, гигиена мест занятий, гигиена и режим сна, закаливание в процессе учебно-тренировочных занятий. Режим питания спортсменов, его значение; сбалансированный состав пищи - белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и их значение. Калорийность питания, нормы суточной калорийности и состав рациона при занятиях санным спортом. Особенности питания в зависимости от климатических условий и в период соревнований.

*Тема № 4 Основные средства восстановления.*

Педагогические средства: рациональное планирование тренировки, эффективное построение отдельных занятий, правильное сочетание нагрузки и отдыха.

Медико-биологические средства: рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности; использование комплекса фармакологических средств; витаминизация.

Психологические средства: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия

*Тема № 5 Врачебный контроль и самоконтроль.*

Понятие о спортивной форме и меры предупреждения перетренированности. Самоконтроль спортсмена, его значение, объективные данные самоконтроля. Вес, пульс, дыхание, спирометрия, динамометрия, сила. Ведение раздела самоконтроля в дневнике спортсмена.

*Тема № 6 Планирование спортивной тренировки.*

Периодизация спортивной тренировки - периоды, этапы, микроциклы. Соревнования как средства совершенствования технико-тактического мастерства и воспитание психологической устойчивости.

*Тема № 7 Техника и тактика санного спорта на натуральных трассах.*

Анализ и оценка технико-тактических действий по видеозаписям. Определение ошибок в технике, причины их возникновения и средства исправления, Техника прохождения трассы в зависимости от ее особенностей. Состояние ледового покрытия, температурных условий.

*Тема № 8 Основы методики совершенствования технико-тактической подготовки.*

Методы контроля за развитием физической подготовленности и спортивной работоспособности. Особенности построения заключительного этапа подготовки к ответственным соревнованиям, предсоревновательная разминка саночника, ее содержание, дозировка в зависимости от погодных условий.

*Тема № 9 Моральная и психологическая подготовка.*

Важнейшие качества для достижения высоких результатов в спорте. Целеустремленность, решительность, смелость, самообладание. Роль стимулирования спортсмена в спортивной деятельности.

*Тема № 10 Правила, организация и проведение соревнований по санному спорту на натуральных трассах.*

Изучение правил соревнований по натурбану, календарный план соревнований, заявка на участие в соревнованиях. Требования, предъявленные международными правилами к инвентарю и экипировке. Организация и проведение соревнований. Агитационно-пропагандистская работа.

*Тема № 11 Спортивные базы, оборудование, инвентарь и специальные тренажеры.*

Специальные залы для тренировки, оборудованные специальными тренажерами, спортивные сани, наладка, уход, индивидуальная подготовка, подготовка спортивных саней к соревнованиям, одежда саночников; основные аэродинамические и эстетические требования к одежде и снаряжению. Дополнительное снаряжение - шлем, маска, перчатки, налокотники, жилеты отягощения.

*Тема № 12 Техника безопасности при занятиях натурбаном*

Причины, вызывающие травматизм, переохлаждение и обморожение на занятиях.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви, дополнительному снаряжению; инструктаж по технике безопасности и правилам обращения с санями.

## **5. Организационно-методические указания**

### **5.1. Общие указания на этапе спортивного совершенствования**

Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, причем на первый план выдвигается специальная физическая подготовка. На специально подготовительном этапе особое внимание уделяется задаче выработке технико-тактических навыков. На формирующем этапе соревновательного периода решаются задачи психологической устойчивости, стабильности технико-тактической деятельности, дальнейшего совершенствования отдельных элементов в целом. На завершающем этапе соревновательного периода основной задачей является достижение максимальной готовности к соревнованиям и реализация всего накопленного потенциала. В переходный период осуществляется психологическая разгрузка путем широкого применения вспомогательных средств (походы, прогулки). На ряду с этим решаются задачи поддержания, совершенствования физической подготовленности, а также осуществляются профилактические мероприятия. На этапе спортивного совершенствования используются средства специальной физической подготовки в полном объеме.

### **5.2. Общие указания на этапе высшего спортивного мастерства.**

Этап накопления потенциала подготовительного периода служит задачам дальнейшего повышения уровня общей и специальной физической подготовки, причем на первый план выдвигается специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка служит главным образом педагогическим задачам воспитания. В тактико-технической подготовке применяется весь арсенал средств весенне-летней подготовки.

На специально-подготовительном этапе особое внимание уделяется задаче выработки технико-тактических навыков, которые могут быть, затем непосредственно, перенесены на ледовую подготовку. На данном этапе средства физической подготовки все более специализируются с учетом особенностей санного спорта.

На формирующем этапе соревновательного периода решаются задачи повышения психологической устойчивости, стабильности технико-тактических действий, дальнейшего совершенствования отдельных элементов и техники в целом. Здесь на первый план выдвигается соревновательный метод подготовки с всесторонним анализом спусков по данным средств срочной информации и внесением на этой основе коррекции в последующие спуски. На завершающем этапе соревновательного периода основной задачей является достижение максимальной готовности к соревнованиям и реализация всего накопленного потенциала.

В переходный период осуществляется психологическая нагрузка путем широкого применения вспомогательных видов спорта, переключения на новые виды физических упражнений, изменение формы проведения тренировок (походы, прогулки и т.д.). Наряду с этим решаются задачи поддержания и совершенствования физической подготовленности, а также осуществляются профилактические мероприятия.

В группах высшего спортивного мастерства используются средства специальной физической подготовки в полном объеме, учитывая, что первостепенной задачей является развитие специальных качеств, которые непосредственно проявляются в реальных условиях соревновательной деятельности. Индивидуализация средств и методов подготовки в зависимости от уровня различных сторон специальной подготовленности является необходимым условием.

Учитывая специфику натурбана, связанного с перегрузками, вибрациями, специфическим положением спортсмена в санях, тренировочные заезды распределяются дробно на протяжении тренировочного дня, причем на первой тренировке дается большее количество заездов по сравнению со второй тренировкой данного тренировочного дня.

Спортсмены в группах высшего спортивного мастерства должны владеть навыками индивидуальной подгонки саней, подготовки их в зависимости от различной погоды и состояния льда.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НАТУРБАНИСТОВ НА ЭТАПАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Определить структуру процесса подготовки – значит предвидеть, как будет разворачиваться построенный процесс во времени. Принципиальное значение имеет при этом выбор временных интервалов, в расчете на которые ведется конкретное планирование.

Процесс построения спортивной подготовки имеет и свои противоречия: чем длиннее намеченный интервал времени, чем на большие сроки рассчитывается план, тем труднее предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности.

Для преодоления этого противоречия разрабатывают структуру процесса подготовки, как правило, в трех вариантах: многолетнем (4-8 лет), годичном и более краткосрочном (оперативном).

Основными этапами подготовки спортсменов сборных команд является годичный тренировочный цикл, который разбивается на две части подготовительного периода и соревновательный период.

Первая часть подготовительного этапа длится с мая по август. Характеризуется повышением объемов работы различной направленности, создания хорошей базы общефизической подготовки, проведения тренировок для восстановления навыков лыжной и прыжковой подготовки.

Вторая часть подготовительного этапа с сентября по ноябрь. В этот период происходит непосредственная подготовка спортсменов к предстоящему сезону. В это время вместе с повышением объема общей тренировочной работы, повышается интенсивность. Особенно важен в этой части предсоревновательный период (ноябрь), в котором происходит некоторое снижение объема специальной тренировочной работы и значительное увеличение интенсивности до уровня соревновательной. Увеличение общего объема осуществляется за счет правильного сочетания лыжной работы и средств ОФП.

Централизованная подготовка начинается в мае-июне с проведением тренировочных сборов по ОФП (25-30 дней), в течение которого проводятся тестирования спортсменов и углубленное медицинское обследование (УМО). Этот период подготовки характеризуется большим разнообразием и планомерным повышением объемов общефизической работы. Включаются средства гимнастики, акробатики и прыжков на батуте, а также работа на роликовых коньках для подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе на снегу.

В июне-июле проведение тренировочных сборов по санной подготовке возможно только на зарубежных базах в условиях высокогорья. Проводится один тренировочный сбор по специальной физической подготовке 20-25 дней.

В августе необходим один тренировочный сбор по саночной подготовке, в сентябре по специальной саночной подготовке в условиях высокогорья с целью подведения итогов работы первой части подготовительного периода.

Вторая часть начинается в сентябре-октябре с тренировочными сборами по ОФП (15-20 дней) с повторного тестирования спортсменов. В этот период объем тренировочной работы незначительно снижается.

Работа в октябре – среднегорье в этот период дает положительный эффект для повышения работоспособности спортсменов на заключительном этапе подготовки в ноябре.

В ноябре – тренировочный сбор по лыжной подготовке (20-25 дней), участие в отборочных соревнованиях и непосредственная подготовка к первому старту Кубка Мира.

**Этапы годичного цикла подготовки сборной команды.**

*Таблица*



Период	Этапы и количество	Сроки проведения	Цель этапа	Основная направленность, основные средства
Переходный	Реабилитационный (восстановительный)	апрель	Восстановление, профилактика травматизма, повышение толерантности к стрессу	Активный отдых средствами ОФП
	Втягивающий	май	Подготовка организма к неспецифическим физическим нагрузкам, укрепление опорно-двигательного аппарата	Повышение функциональной работоспособности; упражнения ОФП
Подготовительный	Базовый	июнь	Достижение субмаксимальной общей физической работоспособности	Формирование физической готовности к нагрузкам специфической направленности (формирование двигательных способностей), до 50% неспецифических средств
	Специально-подготовительный	июль-октябрь	Добиться прогнозируемого отклика на тренировочные воздействия в специфических средствах	Формирование высокой специальной физической работоспособности (СФП:ОФП=70:30)
	Предсоревновательный (специально-подготовительный на снегу)	октябрь-ноябрь	Готовность к соревновательной деятельности	Подведение к форме. Сочетание соревновательного упражнения, специально-подготовительного и ОФП как 60:30:10
Соревновательный	Этап предварительных соревнований	ноябрь-декабрь	Коррекция готовности к основным стартам	Интегральная подготовка в условиях соревновательной деятельности. Сочетание соревновательных, специально-подготовительных средств и средств ОФП как 50:20:30
	Этап отборочных соревнований	декабрь-январь	Достижение высокой надежности выполнения квалификационных требований	Формирование спортивной формы СУ:СФУ:ОФУ=40:40:20
	Этап финальных соревнований	январь-апрель	Достижение заданного результата в главных стартах	Управление состоянием спортивной формы. Соревновательное упражнение, СФП, ОФП как 60:10:30

**План тактико-методических мероприятий по подготовке сборной команды в Олимпийском цикле**

## (4 тренировочных и соревновательных сезона)

### Сезон первый (постолимпийский):

- проведение мониторинга спортсменов по результатам в выступлениях предыдущих сезонов;
- отбор перспективных спортсменов (резерва сборной команды России по фристайлу) для подготовки к сезону зимних Олимпийских Игр;
- проведение мониторинга освоения модельных характеристик в тренировочном процессе;
- проведение мониторинга динамики роста освоения модельной характеристики спортсмена в международных соревнованиях, при сравнении с зарубежными спортсменами.

### Сезон второй:

- проведение анализа динамики спортивного совершенствования спортсменов в сезоне;
- совершенствование техники, с индивидуальным подходом в тренировочном процессе, при помощи новых научных и технических разработок;
- увеличение объемов в тренировочного процесса на 35% в подготовке к сезону;
- окончательное формирование соревновательной программы спортсмена с запасом на увеличение потенциала по всем параметрам модельной характеристики;

### Сезон третий (предолимпийский):

- совершенствование соревновательной программы на международных соревнованиях;
- наработка психологической устойчивости в соревновательных условиях;
- анализ динамики спортивного совершенствования спортсменов;
- отбор команды (полуторный состав)

### Сезон четвертый (олимпийский):

- шлифовка олимпийской программы соревнований на этапах Кубка мира;
- формирование команды по результатам международных соревнований, контрольных соревнований сборной команды и экспертных оценок.

### **Количество планируемых мероприятий в течение каждого сезона подготовки:**

*Таблица*

Наименование мероприятия	Количество
Проведение углубленного медицинского обследования	2 в сезон
Поэтапная саночная подготовка и совершенствование техники	3-4 тренировочных сбора в сезон
Освоение этапов по саночной подготовке	2-3 тренировочных сбора в сезон
Совершенствование владения управлением санями	4-5 тренировочных сбора в сезон
Проведении тренировочных сборов по ОФП и повышение требований к общефизической подготовке спортсменов	4-5 тренировочных сбора в сезон
Проведение контрольных соревнований по ОФП, специальной саночной подготовке, СФП	по календарному плану тренировочных сборов
Мониторинг мировых достижений в натурбане и на его основании корректировка модельных характеристик	весь сезон

### **Отбор спортсменов и формирование спортивной сборной команды по натурбану**

Основными критериями отбора в сборную команду для централизованной подготовки и участия в главных официальных стартах являются:

- возраст спортсмена с учетом перспективы роста спортивных результатов;
- динамика роста спортивных результатов, стабильность и надежность выступлений на ключевых стартах;
- состояние здоровья на момент определения стартового состава;
- экспертная оценка способностей и возможностей спортсмена достичь победы и обеспечить достижение прогнозируемых результатов (решение поставленных задач)
- высокий уровень мотивации к достижению высоких спортивных результатов и высокий уровень

психической устойчивости;

- степень соответствия программы и качества ее освоения модельным характеристикам;
- эффективный арсенал технических показателей, реализуемый в соревнованиях любого ранга;
- выполнение индивидуального плана подготовки;
- выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение планов участия в соревнованиях и тренировочных нагрузок на тренировочных сборах, а так же рекомендаций тренера сборной команды по реализации планов подготовки на местах.

На основе этих показателей отбираются основные участники мужской и женской команд. Запасные участники (резерв) определяются тренерским советом методом экспертных оценок по результатам специальных отборочных соревнований на заключительном этапе подготовки.

## **6. Педагогический и медико-биологический контроль**

В связи с резко возрастающей популярностью натурбана на международных соревнованиях повысились требования к ШВСМ в подготовке спортсменов высокого класса. Поэтому крайне необходимы поиски эффективных путей спортивного совершенствования на базе нетрадиционной методологии научных исследований, контроля тренировочного процесса и внедрения результатов в практику.

Медико-биологический контроль предусматривает совокупность средств, методов и мероприятий, направленных на диагностику состояния здоровья, функциональных возможностей организма спортсмена с учетом реакции его систем на различные (в том числе экстремальные) тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки).

Диагностика состояния здоровья и функциональных возможностей саночников должна включать:

- оценку состояния организма в целом; при этом состояние здоровья и функциональное состояние являются взаимосвязанными и взаимообусловленными факторами;
- комплексное применение методов функциональной диагностики с обязательным использованием тестирующих нагрузок;
- преемственность методов функциональной диагностики и средств тестирования на различных этапах подготовки футболистов.

Современные методы функциональной диагностики позволяют оценивать уровень активности основных физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и анализаторной) в условиях тестирования, а также его динамику на различных этапах подготовки.

Методика контроля за адаптационными возможностями организма спортсменов-саночников должна основываться на выявлении следующих параметров:

- показателей гомеостаза, определяющих срочную и долговременную адаптацию организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- показателей функциональных возможностей основных систем организма, обеспечивающих достаточно высокий и устойчивый уровень адаптации;
- «слабых звеньев» адаптации и лимитирующих факторов;
- показателей специальной работоспособности и адаптивной реакции организма на физические нагрузки.

Контроль за физической работоспособностью спортсменов включает:

1) оценку состояния здоровья; при этом выделяются следующие группы:

- здоровые и практически здоровые;
- с отклонениями в состоянии здоровья или с заболеваниями, которые хорошо компенсированы, вне обострения и не ограничивают выполнение тренировочной работы в полном объеме;
- с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими выполнение тренировочной работы;
- с заболеваниями, требующими кратковременного или длительного отстранения от тренировочных занятий;

2) определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсмена в процессе выполнения физической нагрузки; позволяет судить об изменениях возможностей данной системы в условиях работы большой мощности.

Изменения показателей функционального состояния позволяют объективно определить воздействие тренировочных нагрузок на организм каждого футболиста, уровень развития тренированности, зафиксировать признаки переутомления и перенапряжения.

Оперативный контроль за функциональным состоянием футболистов и переносимостью нагрузок осуществляют в ходе текущих функциональных обследований.

Результаты обследований используют для корректировки тренировочного процесса и соревновательной деятельности, целевого планирования подготовки футболистов к ответственным соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования включают в себя специальные неврологические обследования, направленные на определение степени выраженности специфического синдрома, возникающего у саночников при интенсивных занятиях ледовой подготовкой. В этих обследованиях используются также пробы со специфической нагрузкой.

Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена после определенного этапа подготовки. Эти данные являются одной из исходных предпосылок для детального планирования последующего этапа тренировки.

Медицинские наблюдения спортсменов, тренирующихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются неотъемлемой частью общей системы управления тренировочным процессом и проводятся врачебно-физкультурным диспансером.

### **План мероприятий медицинского и медико-биологического обследования и основные рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки**

#### **Углубленное медицинское обследование (УМО):**

**Цель:** оценка состояния здоровья и адаптационных резервов спортсменов путем проведения углубленных медицинских обследований сборной команды и ее резерва.

**Задачи:** На основании УМО и текущей информации о состоянии спортсменов и возникающих вопросах медико-биологического обеспечения:

1. В случае необходимости решение всех вопросов с организацией эффективного лечения и реабилитации спортсменов.
2. Разработка индивидуальных схем питания и фармакологического и БАД-обеспечения подготовки спортсменов. Консультация по этим вопросам врачей команд и личных тренеров.
3. Разработка индивидуальных рекомендаций по организации восстановительных мероприятий со спортсменами с учетом имеющихся в местах проведения тренировочных сборов условий (физиотерапия, бальнеотерапия, гидропроцедуры, массаж, электростимуляция, спортивные мази и гели (растирки), дыхание газовыми смесями и т.п.).
4. Обеспечение вакцинации спортсменов.
5. Санитарно-просветительная работа с тренерами и спортсменами.
6. Консультирование врачей команд по текущим вопросам медико-биологического сопровождения, лечение, профилактика травматизма спортсменов.
7. Антидопинговая работа со спортсменами (разъяснение новых регламентирующих документов, консультации по запрещенным лекарственным веществам и стимуляторам).

УМО планируется проводить на базе ФМБА России два раза в год: в постсоревновательный период весной и в предсоревновательный – осенью.

#### **Этапное комплексное обследование (ЭКО):**

**Цель:** оценка эффективности применяемой методики подготовки и мониторинг этапной и многолетней динамики всех компонентов подготовленности спортсмена. ЭКО включает в себя комплексное тестирование с применением стандартизированных и унифицированных батарей тестов с учетом специфики дисциплины. ЭКО проводятся два-четыре раза в годичном цикле подготовки.

#### **Задачи:**

1. Проведение комплексного тестирования для оценки этапного функционального состояния

спортсмена по направлениям:

- оценка систем энергообеспечения;
- исследование силы мышц и специальной скоростно-силовой и сложно-координационной подготовленности;
- оценки технической и тактической подготовленности по данным обследования соревновательной деятельности и регистрации выполнения отдельных технических элементов в естественных и лабораторных условиях;
- оценки состояния системы управления движениями (двигательного анализатора, координационных способностей);
- исследование психофункционального состояния.

На основании данных ЭКО:

2. Выявление сильных и слабых звеньев подготовленности и факторов, лимитирующих спортивные достижения.

3. Разработка методических рекомендаций по перспективному планированию подготовки.

### **Текущие обследования (ТО)**

#### **Задачи:**

1. Получение информации о текущем функциональном (физическом) состоянии спортсмена.

2. Текущая оценка технической подготовленности.

3. Текущий мониторинг:

- здоровья;
- биохимических и функциональных показателей;
- психологического состояния (ЦНС);

4. Сравнение информации о динамике состояния спортсмена с промежуточными параметрами модели подготовки и состояния, целевыми установками.

5. Анализ информации УМО, ЭКО, ТО, разработка на этой основе методических рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

### **7. Восстановительные мероприятия**

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых – произвольное катание, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке саночников, можно разделить на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

#### Педагогические средства восстановления

В спортивной подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства значительно повышается удельный объем специальной физической подготовки. В связи с этим в плане применения педагогических средств восстановления особое внимание уделяется чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп, систем и т.д.

При упражнениях силового характера необходимо создавать щадящий режим для позвоночника. Для этого нужно планировать проведения части силовых упражнений в положении лежа, а после упражнений с подъемом тяжестей давать свободный вис с потряхиванием на

перекладине, кольцах, гимнастической стенке. Средства общей физической подготовки (вспомогательные виды спорта) также используются в целях педагогического восстановления.

Таким образом, педагогические средства являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

#### Медико-биологические средства восстановления

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена-саночника можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

*К физическим средствам* восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидро-массаж);

- суховоздушная сауна и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душа и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются только под его наблюдением.

Восстановление нервно-психической сферы осуществляется с помощью следующих средств: гидропроцедур (теплый душ, теплая ванна, солевые ванны), банных процедур; массажа (ручной, вибрационный); ультрафиолетового облучения; ионизированного воздуха, кислорода, витаминов (особенно группы В), психотерапии.

Сердечно-сосудистая, дыхательная системы и биохимический обмен восстанавливаются с помощью следующих средств: гидротерапии (теплая ванна и душ, контрастные ванны), массажа (ручной, вибрационный), банных процедур, ионизированного воздуха, кислорода, гидроэлектrolитного уравнивания, витаминов С и группы В.

Для восстановления нервно-мышечной системы используются гидропроцедуры (теплый и контрастный душ, соляные ванны), банные процедуры, массаж, физиотерапевтические процедуры, ультрафиолетовое

облучение, ионизированный воздух, гидроэлектrolитное уравнивание, витамины группы В.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Дозировка и схема витаминизации определяется врачом.

Из психологических средств восстановления наиболее эффективны средства психической регуляции:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование «внутренних опор» (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизирующего характера.

4. Психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармпрепаратами естественного происхождения, двигательные и мимические упражнения из группы «гимнастики чувств».

Организм спортсмена довольно быстро приспосабливается к однообразным средствам восстановления. Поэтому следует разнообразить их, варьируя дозировку и методику применения.

Необходимо отметить, что средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности.

В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению. Выявлены значительные различия в скорости и особенностях течения восстановительных процессов у представи -телей одного и того же вида спорта при одинаковом режиме тренировки и примерно одинаковом уровне тренированности.

Необходимо особо подчеркнуть, что для рационального планирования тренировочных нагрузок в рамках восстановительных мероприятий всегда нужно иметь информацию об особенностях развития процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных тренировочных занятий, а также о кумулятивном эффекте нескольких различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле.

Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня.

## **8. Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование (особенно на этапах СС и ВСМ) механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Профессор А. В. Родионов отмечает следующие основные положения психологической подготовки спортсменов. В систему психологической подготовки входят не только средства собственного воздействия на поведение и деятельность спортсмена, но и методы психодиагностики, включающие изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса спортсмена, контроль за его текущим состоянием, изучение социально-психологической структуры малой группы (команды).

Под психологической подготовкой подразумевается процесс трансформации потенциальных психологических возможностей спортсмена или команды в объективный результат соревнований. Психологическая подготовка представляет собой или воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов (так называемая гетерорегуляция), или самостоятельные воздействия (ауторегуляция).

Основной задачей психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является формирование личности спортсмена, обладающего высокой психической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.

Выявление на основании тестирования свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать свойства, значимые для спорта высших достижений: умение

управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.

На этапе высшего спортивного мастерства в полном объеме используются методы самоубеждения, самоприказов, самовнушения, идеомоторной и психорегулирующей тренировки, проводятся психогигиенические мероприятия, направленные на снятие необоснованных страхов за состояние здоровья в связи с развивающимся при интенсивных занятиях санным спортом специфического синдрома. Спортсменам разъясняется переходящий характер развивающейся симптоматики и даются рекомендации по действенным мерам профилактики и купирования специфического синдрома.

В данный период спортивной подготовки еще больше возрастает значение тесной взаимосвязи психологической подготовки с идейно-воспитательной работой. Учитывая более зрелый возраст спортсменов, здесь значительное место и время отводятся мероприятиям, способствующим формированию мировоззрения, активной жизненной позиции, идеологическому и нравственному воспитанию, развитию мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В таблице представлен примерный план психологической подготовки к соревнованиям с учетом содержания и задач на конкретном этапе. В данном плане не предусматриваются методы решения задач, так как для каждого спортсмена они строго индивидуальны.

#### **Примерный план психологической подготовки к соревнованиям**

*Таблица 1*

<b>Этап</b>	<b>Содержание</b>	<b>Задачи</b>
<b>Общая психологическая подготовка к соревнованиям</b>	1. Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в условиях соревнований
	2. Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
	3. Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные возникшей ситуации решения и реализовывать их в действия
	4. Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления
	5. Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания.
	6. Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выступлению
	7. Саморегуляция	Овладение приемами



	неблагоприятных психических состояний	произвольного расслабления и коррекции психического состояния
<b>Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию</b>	1. Формирование уверенности в своих силах, способности достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования. Уточнение данных о собственной готовности Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях
	2. Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирование будущего соревнования Определение оптимального варианта действий в условиях соревнования. Оптимизация способов настройки перед стартом
	3. Создание оптимального уровня возбуждения и помехоустойчивости перед стартами и во время стартов	Устранение негативных влияний на эмоциональное состояние, определение адекватных методов регуляции психического напряжения, времени и места их применения

## 9. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

## 11. Требования к планам мероприятий по профилактике применения допинга в спорте

Планы профилактических мероприятий должны быть составлены в соответствии с требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов. Прежде всего, спортсмены должны быть ознакомлены с антидопинговым кодексом.

#### Всемирный антидопинговый кодекс

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 году на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международные олимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 года. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

#### Запрещенный список

Запрещенный список – это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура запрещенного списка. Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенности, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда надо быть осторожным при использовании субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

#### Пищевые добавки

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Использование некачественных пищевых добавок не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмен должен проконсультироваться с компетентным специалистом, таким, как диетолог или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

#### Терапевтическое использование запрещенных субстанций

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в запрещенный список. Тем не менее спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

1. В соответствии с правилами спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня – в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация.
2. Лечащий врач должен заполнить специальный формуляр.
3. Направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА.
4. Постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок – за 21 день до начала соревнований.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что спортсмену выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и

продолжительность приема запрещенной субстанции. Разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на определенный период.

#### Программы допинг-контроля

В кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

#### Соревновательное тестирование

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирование во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-участительницы занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с Запрещенным списком.

#### Внесоревновательное тестирование

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

#### Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставить точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил. И влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

#### Санкции

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций. Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил, кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств, при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение. Спортсмены должны знать, что, несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.