

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

БУ ДО ОО «СШОР № 1»

Протокол от 27.06.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ ДО ОО «СШОР № 1»

О.А. Смолина

Приказ № 133 от 24.08.2023

**Бюджетное учреждение дополнительного образования
Орловской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА БОБСЛЕЙ**

Возраст обучающихся: 10 -18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Смолин В.Н.
Инструктор-методист
БУ ДО ОО СШОР № 1

ОРЕЛ 2023

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «бобслей», «скелетон»	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи образовательной программы	7
1.3 Характеристика вида спорта «бобслей», «скелетон»	9
1.4 Учебно-тематический план	13
1.5 Содержание программы	15
1.6. Планируемые результаты освоения программы обучающимися. Рекомендации по планированию спортивных результатов	17
1.6.1. В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:	18
1.6.2. В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:	19
1.6.3. В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:	19
1.6.4.. В предметной области «Вид спорта» для углубленного уровня:	20
1.6.5. В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для углубленного уровня	20
1.6.6. В предметной области «Специальные навыки» для углубленного уровня:	20
1.6.7. В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для углубленного уровня:	21
1. 7. Сроки обучения	22
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «бобслей»	23
2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы.	23
2.2.Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы	23
2.4.Формы аттестации	25

Раздел 3. Комплекс требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «бобслей, «скелетон».	25
3.1. Материально-технические условия реализации программы	25
Приложения	30

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «бобслей», «скелетон».

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «бобслей». «скелетон» (далее – Программа) разработана и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки по виду спорта «бобслей». Программа направлена на укрепление здоровья, физическое развитие, качественное повышение уровня физической подготовленности, воспитание личностных качеств, совершенствование важных двигательных навыков и овладение основами спортивной техники, выявление и развитие спортивной одарённости воспитанников. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бобслей», «скелетон» с учетом совокупности по виду спорта «бобслей», «скелетон» минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бобслей», «скелетон» утвержденным приказом Министерства спорта России от 31 октября № 882 (далее – ФССП). Программа разработана на основании следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «127-ФЗ»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее-Федеральный закон № 329-ФЗ);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее-приказ № 999);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее-Приказ № 634);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106 н от 22 февраля 2022 года) (далее-Приказ № 1144 н).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3.648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее- СП2.4.3648-20).

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности. Новые подходы к управлению в системе дополнительного образования вызывают изменение спектра функций, принципов, методов и приемов управленческой деятельности руководителей образовательных учреждений. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности направлена на создание условий обучающимся, для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине (вид спорта «бобслей»), (далее- программа),

подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, в области физической культуры и спорта.

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- углубление теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, избранного вида спорта (бобслей);
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- качественно повысить уровень физической подготовленности;
- освоить базовую технику по виду спорта «бобслей»;
- приобрести опыт участия в спортивных мероприятиях;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Подготовка «бобслеистов» — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую

преимущество задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий углубленный уровень сложности обучения.

1.2 Цели и задачи образовательной программы.

Цель программы:

- сформировать личность спортсмена с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта.

Задачи программы:

обучающие:

- формирование знаний в области физической культуры и спорта, «бобслея» в частности;
- расширение кругозора обучающихся, глубокое изучение истории развития «бобслея» в мире, в России и регионе;
- формирование знаний по основам физиологии мышечной деятельности, анатомии, личной гигиене, режиме дня юного спортсмена;
- изучить влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- обучить техническим элементам (л/а, «бобслей»);
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- изучение систем организации и проведения официальных соревнований по «бобслею» в стране, в мире;
- обучить методике судейства спортивных и физкультурных мероприятий, оформлению соответствующей документации;

- обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств вида спорта «бобслей»;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические качества;
- развить стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, «бобслеем», «скелетоном»;

- развивать специальные физические качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- привить навыки здорового образа жизни;
- развивать личностные качества;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- профессионально ориентировать обучающихся на дальнейшую деятельность в области физической культуры и спорта;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта, физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Актуальность программы.

Актуальность. Современный спорт предъявляет максимальные требования к организму человека. И естественно, что эффективные средства и методы непосредственной подготовки спортивной деятельности должны быть обоснованы. Анализ специальной литературы свидетельствует, что вопрос срочной мобилизации и резервных возможностей спортсмена, умение максимально реализовать эффект учебно-тренировочного процесса и

потенциальные возможности «бобслеиста» до настоящего времени остается актуальным. Слабое научное обоснование данного вопроса, отсутствие эффективных методических приемов для индивидуальной подготовки к соревновательной деятельности является одной из причин тормозящей достижения. В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации до последующих этапов;
- соответствие уровня учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся. Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий.

Программа предполагает проведение учебно-тренировочных занятий три раза в неделю. Общая продолжительность одного занятия – 1,5 часа.

1.3 Характеристика вида спорта «бобслей», «скелетон»

Таблица № 1

Спортивные дисциплины вида спорта «бобслей»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
двухместный экипаж	033	001	3	6	1	1	Я
четырёхместный экипаж	033	002	3	6	1	1	А
комбинированный заезд	033	007	3	8	1	1	Л
монобоб	033	008	3	6	1	1	С
пара- смешанная	033	008	3	8	1	1	Я
скелетон	033	003	3	6	1	1	Я

бобстарт-2	033	004	3	8	1	1	Л
бобстарт-4	033	005	3	8	1	1	М
скелетон-старт	033	006	3	8	1	1	Л

БОБСЛЕЙ - скоростной спуск на управляемых санях по специально оборудованной трассе. Вид спорта «бобслей» - это Олимпийский вид спорта зарегистрирован под № 0330003611. Для проведения тренировок и соревнований по бобслею необходимы три вещи: экипаж, боб и трасса. Экипаж состоит из двух либо четырёх спортсменов (за исключением монобоба), которые управляют бобом, тормозят его и прибавляют бобу вес. Каждый боб имеет аэродинамическую конструкцию и гладкие полозья, чтобы ехать как можно быстрее. Трасса обычно сделана из бетона и покрыта слоем льда. Спускаясь по трассе, боб развивает скорость около 130 км/ч. Бобслеисты надевают облегающие аэродинамические костюмы (комбинезоны), чтобы улучшить сцеплением со льдом, одевают ботинки с шипами, также все члены экипажа должны носить защитный шлем, как правило, с забралом или защитными очками и одевают перчатки, чтобы достичь лучшего контакта с кольцами управления. В «бобслей» входят следующие спортивные дисциплины: «двухместный экипаж», «четырёхместный экипаж», «монобоб», «скелетон», «бобстар-2», «бобстарт-4», «скелетонстарт», «комбинированный заезд», «пара - смешанная». В бобслее всё направлено на то, чтобы команда после мощного разгона сумела преодолеть бобслейную трассу за кратчайшее время. Международные соревнования проводятся на двухместном и четырехместном бобе. Бобслей требует смелости, решительности и других ценных физических и психических качеств. Наряду с всесторонне подготовленной командой и ее техническим мастерством большое значение имеет усовершенствованный в техническом отношении боб. В принципе бобслейная трасса соответствует

санным трассам. Она представляет собой ледяной желоб, имеет надстроенные виражи и на обеих сторонах трассы надстроенные борта шириной в 1,40 м. Самые популярные трассы имеют длину от 1400 до 1600 м и перепад высот от 9 до 10%. Все современные искусственные трассы используются как для соревнований саночников, так и соревнований бобслеистов. Распространенное в настоящее время обозначение «боб» является сокращенной формой от английского слова «бобслей». Шасси боба между передней и задней рамами вертикально движутся посредством кардана в продольной оси. Тем самым бобслейные сани лучше входят на виражи, достигают больших скоростей и легче управляемы. Передняя пара полозьев управляется посредством каната или колесного управления. Оба вида управления имеют преимущества и недостатки. На твердых трассах предпочтение отдается канатному управлению; там, где предполагается наличие дыр и мягких трасс, используется колесное управление. Все 4 полоза в отдельности подвешиваются к стержням (осям), которые привинчены к стальной раме. Неровности трассы преодолеваются, таким образом, легче, и сани легко входят в виражи. К раме крепится борт, в котором размещаются члены экипажа. В соревнованиях по бобслею могут принимать участие спортсмены на бобах, изготовленных начиная с 1986 г. В строгом соответствии с регламентом ФИБТ. Двухместные сани с экипажем и экипировкой не должны превышать 390 кг для мужчин и 340 кг для женщин. Четырехместные бобслейные сани с экипажем и экипировкой не должны превышать 630 кг. Двухместные бобслейные сани без экипажа должны весить не менее 170 кг. Четырехместные сани без экипажа не менее 210 кг. Запрещается устанавливать на бобах какие-либо технические устройства, не предусмотренные техническими правилами ФИБТ. В процессе всего заезда решающим является старт. Существуют различные виды старта: на четырехместном бобе самым распространенным является старт четверкой. Все члены экипажа толкают боб и, толкая, бегут с ускорением рядом до тех пор, пока он не приобретет хорошую начальную скорость. Только тогда

спортсмены поочередно запрыгивают в машину. При менее распространенном старте тройкой рулевой остается с самого начала сидеть на месте. На двухместном бобе используется обычно двойной старт, который требует еще большей ловкости и сноровки. Уже по старту можно определить, что быстрая, мощная и сыгранная до мелочей, хорошо тренированная команда имеет шансы на успех, т.к. даже самые незначительные ошибки несут с собой потерю драгоценных долей секунд. Если все члены экипажа чувствуют себя уверенно в санных, то от рулевого и от слаженности всего экипажа зависит высокое конечное время. Искусство прохождения виражей заключается в правильной оценке скорости. Если боб входит в вираж слишком высоко и с низкой скоростью, то где-то в середине он скатывается вниз и теряет скорость. Если же боб на очень высокой скорости входит в вираж слишком поздно, то в конце виража он взмывает вверх, часто вырывается из виража или с силой приводится в нормальное положение, что снова влечет за собой потерю времени; кроме того, боб начинает буксовать. Таким образом, рулевой должен сохранять спокойствие и правильно оценивать скорость езды. В этом случае команда должна быть хорошо подготовленной и сыгранной. Очень часто боб проходит виражи со скоростью 100-120 км/час. Такие скорости требуют от каждого члена экипажа осмотрительности и хладнокровия. С точки зрения аэродинамики все члены экипажа должны стремиться к нужному положению во время заезда и равномерно ритмичному перемещению тяжести.

СКЕЛЕТОН – один из видов скоростного спуска на специальных одноместных санях-скелетонах. Сани без рулевого управления. Спортсмен находится на санях в положении лежа лицом вниз, используя для управления специальные шипы на носках ботинок. Скелетонисты надевают облегающие аэродинамические костюмы и прочные шлемы с забралом для подбородка, а также шипованные ботинки и перчатки. Как и бобслей, скелетон требует смелости, решительности, а также спортсмен должен обладать развитым вестибулярным аппаратом и координацией тела. Не маловажное значение

имеет и техническая сторона скелетона. Как правило, скелетон подгоняют под индивидуальные параметры (рост, вес, объем грудной клетки) спортсмена. Отсюда определение: скелет, каркас. Соревнования по скелетону проходят на той же трассе, что и бобслеистов. Рулевое управление у саней отсутствует, как написано выше. Максимальный вес саней и спортсмена, включая экипировку не должен превышать для мужчин 115 кг, для женщин 92 кг. Вес саней не должен превышать для мужчин 43 кг, для женщин 35 кг. Длина скелетона 80-120 см, высота 8-20 см. Каждый конек, изготовленный из нержавеющей стали должен равняться 16 мм в диаметре. На соревнованиях по скелетону, используют коньки с клеймом разрешения ФИБТ. Снаряжение спортсмена состоит из нескользящих перчаток, налокотников и защитного шлема с прозрачным забралом и защитой подбородка, плотно прилегающий костюм, шиповки для бобслея. Как и в бобслее, спортсмен разгоняет скелетон на участке примерно в 50 м, а затем запрыгивает на него и ложится на живот головой вперед. Искусство вождения состоит в том, чтобы умело вести сани посредством правильного перемещения массы тела. Это требует большой интуиции и тренировки. Удержание саней в правильном направлении облегчается тем, что последние 15 см полозьев вогнуты, это препятствует проскальзыванию

1.4 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели (234 часа). Возраст обучающихся 10-25 (лет). Наполняемость группы 12-24 человек.

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 1,5 астрономических часа. В плане дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта бобслей, скелетон указано количество часов отводимых на различные её виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования. Учебным планом

	спортивных мероприятиях													
4.	Техническая подготовка	30	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	1	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
8.	Самостоятельная работа (летняя оздоровительная компания)	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3
9.	Максимальное количество часов в неделю	4,5												
	Всего	234	20	23	23	20	21	21	19	18	19	18	15	17

На самостоятельную подготовку отводится не менее 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами-преподавателями на родительском собрании по итогам года.

1.5 Содержание программы

Содержание программы предусматривает высокую степень вариативности в подаче учебного материала, что позволяет всесторонне учитывать интересы, склонности и особенности личности участников программы, гибко формировать групповой и индивидуальный образовательные треки, создавать условия, для развития способностей

обучающихся в соответствии с их доминирующими интересами и приоритетами развития. В программе отсутствует этап спортивного отбора и входные тестирования. К занятиям по программе допускаются лица в возрасте от 10 до 25 лет вне зависимости от уровня их физической подготовки (при условии отсутствия медицинских противопоказаний для занятий). Последовательность учебных занятий строится в соответствии с принципом постепенного усложнения с учётом первоначально полученных знаний, умений и навыков и ориентирована на постепенное развитие способностей обучающихся вне зависимости от исходного уровня их физического развития на основе дифференцированного подхода.

Комплектование учебных групп производится с учётом морфофункциональных особенностей обучающихся различных возрастных групп, и предусматривает дифференциацию внутри учебной группы в соответствии с возрастом, уровнем подготовки, а также целями и задачами индивидуального развития.

Образовательный процесс осуществляется на основе настоящей программы, расписания и норм СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся. При реализации программы возможно проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей). Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

1.6. Планируемые результаты освоения программы обучающимися. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований. Система соревнований является важнейшей частью подготовки. Для СОГ проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования. Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило в июле. Далее 6 недель обучающиеся проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере, либо самостоятельно занимаются по индивидуальному плану, разработанному тренером-преподавателем, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых). Организация проводит работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточными или с дневным пребыванием. В таких условиях объёмы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин учебного плана. На этапе СОГ фиксируется отклик организма на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта. В результативности соревновательного упражнения, текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе СОГ служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала обучающихся. Основное содержание этапа составляет обучение технике бобслея с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для этапа СОГ отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а

контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса этапа является формирование и совершенствование техники, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты. Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

- по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- устойчивость интереса обучающихся к учебно-тренировочным занятиям;
- устойчивая удовлетворенность детей психологическим климатом в коллективе, условиями, содержанием, организацией деятельности;
- высокий уровень социализации, нравственности и культуры поведения обучающихся;
- формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Результатом освоения образовательной программы является:

1.6.1. В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта «бобслей», «скелетон»;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

-знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

-знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

-знание основ спортивного питания.

1.6.2. В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

1.6.3. В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

-формирование социально-значимых качеств личности;

-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в (группе);

-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

-приобретение практического опыта педагогической деятельности;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

1.6.4. В предметной области «Вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.6.5. В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для углубленного уровня

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.6.6. В предметной области «Специальные навыки» для углубленного уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.6.7. В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для углубленного уровня:

-знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования по виду спорта «бобслей».

Предметные результаты:

- освоение базовых технических действий и тактических приёмов вида спорта «бобслей», развитие навыков учебно-тренировочного занятия (в том числе самостоятельной работы);

- формирование умения отслеживать динамику индивидуального развития;

- повышение уровня физической подготовленности;

- приобретение соревновательной практики.

Метапредметные:

- формирование умения определять цели и задачи деятельности, самостоятельно планировать пути её достижения, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения прикладных задач;

- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности и патриотизма;
- формирование способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- развитие интереса к занятию спортом и здоровому образу жизни.

1. 7. Сроки обучения

При разработке настоящей программы использовались методические разработки подготовки юных бобслеистов (Министерство спорта Российской Федерации Москва 2022 г.), Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». Общероссийская общественная организация «Федерация бобслея России» 2022 г.-107 с.).

В программе нашли отражение задачи работы в группах; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке; нормативные требования для перевода обучающихся в следующую группу. Общие задачи работы с учащимися в данных учебных группах органически связаны с основной целью системы подготовки спортивных резервов в бобслее. Организационно-методическая структура учебного процесса обучающихся основана на соблюдении основных положений о планомерно – поэтапном формировании движений, соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных бобслеистов (обучающихся) со степенью сложности изучаемых технических приемов. Завершение обучения и переход на следующий год обучения (с возможностью перехода на программу спортивной подготовки, соответствующего этапа), осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов, включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности. Перевод обучающихся осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их

выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта «бобслей» (выполнение норм и требований для перевода на этапы спортивно-образовательной подготовки по виду спорта «бобслей»).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «бобслей»

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы.

С учетом специфики вида спорта, определяются следующие особенности организации образовательного процесса: -комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся; учебно-тренировочный процесс (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих программу. Обучающимся, их родителям (законным представителям) рекомендуется проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка, имеющих противопоказаний. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в использовании средств и методов общефизической подготовки, а также физической способности, координации, специфики вида спорта «бобслей». Поэтому в основе обучения лежат такие важнейшие принципы, как: принцип последовательности и доступности обучения; принцип систематичности; принцип индивидуализации.

2.2. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются лица в возрасте от 10 до 25 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям спортом,

желающие обучаться, не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе по данному виду спорта «бобслей», «скелетон», а также обучающиеся на отделении вида спорта «бобслей» в спортивной школе не выполнившие нормативные требования для зачисления и перевода на другой этап спортивной подготовки, по заявлению от родителей зачисляются в группы СОГ.

2.3. Методическое обеспечение программы

В основе программы лежит педагогическая технология, представляющая собой совокупность последовательных педагогических и тренировочных событий, реализуемых в неразрывном взаимообусловленном единстве средств, форм, педагогических приемов и методов, специально отобранных исходя из поставленных целей и задач, и ориентированных на достижение конечных результатов обучения. Программа аккумулирует в себе многолетний практический опыт и передовые достижения в области спортивной тренировки и спортивной педагогики, результаты новейших научных исследований в области, в сфере науки и техники, теории и методики физической культуры, спорта и физического воспитания.

Основной формой организации учебного процесса является комплексное учебно-тренировочное занятие. Используются следующие *формы организации учебного занятия*: беседа, наблюдение, объяснение, показ, практическое занятие, тренинг, учебно-тренировочные (спортивные и подвижные игры).

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, поисковый, проблемный. *Методы воспитания*: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация. *Формы организации образовательного процесса*: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимо-обучения, технология развивающего обучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровье-сберегающие технологии.

2.4.Формы аттестации

Текущий контроль осуществляется в процессе реализации программы в ходе учебно-тренировочной работы в следующих формах: педагогическое наблюдение, текущий анализ усвоения изучаемого материала. Наблюдение и анализ результатов учебно-тренировочных занятий. Оценка и анализ индивидуальных результатов обучающихся, тестирование, выполнение контрольных упражнений, количественная оценка посещаемости занятий, оценка динамики показателей технической подготовленности, выполнение контрольных требований.

Итоговая аттестация по результатам освоения программы осуществляется в форме: учета индивидуальных достижений обучающихся, комплексного зачета и/или тестирования.

Раздел 3. Комплекс требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «бобслей, «скелетон».

3.1. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов подготовки предусматривают (в том, числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие беговой дорожки;
- наличие стартовой эстакады;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых.
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с

приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении

порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФСПП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФСПП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бобслей»

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

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Аппаратура для электронной фиксации времени	комплект	1
2.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	12
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	5
4.	Гантели переменного веса (от 5 до 20 кг)	комплект	5
5.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3

6.	Мат гимнастический	штук	2
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5
8.	Секундомер	штук	4
9.	Скакалка гимнастическая	штук	6
10.	Скамейка гимнастическая	штук	4
11.	Скамейка для жима штанги лёжа	штук	1
12.	Стартовые колодки	штук	4
13.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
14.	Тумбы для запрыгивания (от 0,2 до 1 м)	комплект	1
15.	Штанга тяжёло-атлетическая с набором дисков до 200 кг	комплект	2
16.	Эспандер резиновый для фитнеса	штук	6
17.	Ядро легкоатлетическое (от 1,5 кг до 7 кг)	комплект	1
18.	Помост тяжёло-атлетический	штук	1
19.	Тренажёр-боб (тележка для эстакады) для пилотов и разгоняющих (с возможностью набора весов до 120 кг)	штук	1
20.	Тренажёр «тачка» (с возможностью набора весов от 30 кг до 120 кг)	штук	1
21.	Тренажёр-скелетон для стартового разгона	штук	1

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бобслей»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства				
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

	ый тренирово чный		щегося								
3 .	Кроссовк и легкоатле тические	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4 .	Футболка спортивна я	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5 .	Шорты спортивн ые	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины бобслей											
6 .	Комбинез он гоночный для бобслея	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7 .	Комбинез он, тренирово чный для бобслея	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8 .	Обувь для бобслея	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9 .	Шлем для бобслея	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины бобслей											
1 0 .	Комбинез он гоночный для скелетона	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
1 1 .	Комбинез он, тренирово чный для скелетона	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
1 2 .	Обувь для скелетона	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
1 3 .	Шлем для скелетона	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	1	1	1	1

3.2.Кадровое обеспечение программы

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

- на этапе СОГ и начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления к стажу работы по специальности.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определённые в соответствии с утверждённым в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999).

Приложения

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учётом влияния физических качеств на результативность

Учебно-тренировочные занятия на этапе (СОГ) дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «бобслей», «скелетон» направлены на овладение обучающимися технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

Таблица № 2

Сенситивные благоприятные периоды развития двигательных качеств

№ п/п	Физические качества		Сенситивные периоды, возраст лет							
			7	8	9	10	11	12	13	14
1.	быстрота	Двигательная реакция	+	+	простая			+	+	+
2.		Скорость одиночного движения				+	+		+	+
3.		Максимальная частота движений		+	Нарастает с 8 до 13					+
4.	ловкость	Способность к быстрому обучению	+	+	+	+	+	+	+	+
5.		Точность движений, экономичность движений, усилия, временные параметры			+	+	+	+		
6.		равновесие		+	+	+	+	+	+	+
7.		расслабление				Всего тела			Группы мышц	

8.	Гибкость		Естественный прирост				Девочки 11-13		Мальчики 13-15	
9.	Скоростные качества						+	+	За счёт быстроты	
10.	Сила	Абсолютная сила		Гармоничное развитие						Девочки 13-15
11.		Относительная сила							+	+
12.	выносливость	Общая и специальная выносливость, аэробные возможности						+	+	+
13.		Анаэробные возможности				+	+	+	+	+
14.		Анаэробная лактатная выносливость (гликолиз)							+	+

Психологическое сопровождение на этапе СОГ

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе СОГ психологическое сопровождение организуется тренером-преподавателем и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями). Тренер-преподаватель осуществляет психологическое сопровождение, на каждом учебно-тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне учебно-тренировочных занятий. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и прочее, определяемое творческим потенциалом тренера-преподавателя и увлечённостью работой. Таким образом, НМО и психологическое

сопровождение на этапе СОГ призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающегося, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки

Оценка реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивая результата	Методы оценивая результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчётности-журнала учёта работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия б) психологическое тестирование по определению мотивации (опросник) в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий. Учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учёта работы тренера – преподавателя). б)

				Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются педагогическим советом Организации.
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22). б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)	а) Методика сдачи (приёма) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы по виду спорта «бобслей» в соответствии с перечнем показателей этапа. б) методика сдачи (приёма) норм ВФСК «ГТО»	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов. б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.). организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) обучающимися норм ВФСК «ГТО» соответствующей

				ступени. Наличие знака отличия ВСФК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена, ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков. Гармоничном развитии физических качеств
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приёма) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа. Обучающийся считается перешедшим на следующий год этапа в случае выполнения им определённого количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности. Установленную Организацией. обучающийся

				считается выполнившим показатель результативности реализации программы и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100%) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «бобслей»
4.	Освоение основ техники по виду спорта «бобслей»	Показатели освоенности техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	Оценка освоенности основ техники по виду спорта «бобслей» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включённых в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивая устанавливаются педагогическим советом Организации). Обучающийся считается

				перешедшим на следующий год этапа в случае выполнения им определённого количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Обучающийся, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл. Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе в рамках образовательной

				антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.) По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено». «незачтено». Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования
6.	Укрепление здоровья	а) Присутствие/отсутствие хронических заболеваний. б) количество пропусков учебно-тренировочных занятий по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена. г) Уровень освоения теоретических знаний.	а) медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. б) использование документа отчётности-журнала учёта работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. в) Фиксация в дневнике	а) Ежегодно обучающийся обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам выдаётся медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) расчёт по журналу учёта работы тренера-преподавателя посещения тренировок. в) Пульсовая

			спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой. г) собеседование по темам теоретической подготовки	кривая как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма (обучающегося) в процессе роста тренированности должна становиться всё более пологой, т.е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться. г) перечень тем и система оценивания устанавливаются педагогическим советом Организации
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей учебно-образовательной подготовки	а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа учебно-образовательной подготовки на минимально установленную оценку. б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом. в) Уровень качества выполнения	а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап. б) Прохождение углубленного медицинского обследования. в) Экспертная	При равенстве результатов прохождения этапа учебно-образовательной программы последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдаётся обучающемуся, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки освоения техники, но при условии отсутствия

		двигательных заданий г) Морфологические критерии	оценка двигательной одарённости. г) Экспертная оценка, соответствия морфотипа требованиям вида спорта «бобслей», «скелетон».	отрицательных оценок. В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей: 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. Отбору подлежат лица, имеющие наименьшее количество пропусков занятий по неуважительным причинам от общего числа за весь период прохождения этапа подготовки.
--	--	--	--	---

Перечень информационного обеспечения

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (<http://sport.mos.ru>)
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТ и СК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
4. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта (<http://vorobgori.mossport.ru>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Международная федерация бобслея и скелетона (FIBT) (<http://www.bobsleigh.com/>)
10. Федерация бобслея и скелетона России (<http://rusbob.ru/>)

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов! – М.: ФиС, 1988.
3. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте» - М.: ФиС, 1977.
5. Комплексный контроль за подготовкой бобслеистов в годичном цикле. Методические рекомендации. - М., 1988 г.
6. Лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989 г.
7. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов - Киев: Здоровья 1986 г.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: АСТ Астрель, 2004 г.

9. Подготовка сборной команды СССР по бобслею к XVI зимним Олимпийским играм. Методические рекомендации- М., 1989 г.
10. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия - М., 1985 г.
11. Физическая подготовка бобслеистов. Методические рекомендации. - М., 1985 г.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта М.; Физкультура и спорт, 1980 г. 53
13. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте в 2 томах Москва, 2021 г.
14. Упражнения в системе спортивной подготовки изд. Москва составитель И.Г. Максименко 2022 г.
15. Методическое пособие «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта бобслей» ФГБУ ФЦПСР 2022 г. – 107 с. Министерство спорта РФ (Москва 2022 г.).

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

Определение психологической готовности ребёнка к занятиям спорта- требует детальной разработки, но в качестве диагностики её мотивационной составляющей целесообразно добавить методику «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом», которая позволяет определить выраженность групп мотивов и определить наличие/отсутствие наиболее благоприятного комплекса для начала спортивной деятельности, включающего процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься?» является «рабочей» в течение более 20 лет, содержание стилистически совершенствовалось. Цель-изучение мотивации юных спортсменов. Мотивы сгруппированы в 7 групп:

- 1) мотивы здоровья;
- 2) познавательные мотивы;
- 3) мотивы самоутверждения или результативные;
- 4) коммуникативные мотивы;
- 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой;

Фамилия, имя _____ Каким бы
видом спорта хотел

[illegible]

[illegible]

[illegible]