

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ САННОГО СПОРТУ УКРАЇНИ

САННИЙ СПОРТ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ  
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Київ-2013

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ САННОГО СПОРТУ УКРАЇНИ

САННИЙ СПОРТ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ  
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Київ-2013

Санний спорт:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Програму підготували:

О.М. Стефанишин – доцент, завідувач кафедри зимових видів спорту Львівського державного університету фізичної культури, заслужений тренер України.

Ю.Б. Собота – віце-президент федерації санного спорту України, член технічного комітету міжнародної федерації санного спорту «FIL», голова Львівської обласної організації ФСТ «Колос».

О.В. Зіньків – ст. викладач кафедри зимових видів спорту Львівського державного університету фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту. Член комітету з питань дітей та молоді з сноубордингу та фрістайлу Міжнародної лижної федерації FIS.

М.В. Стефанишин – магістер, викладач кафедри зимових видів спорту Львівського державного університету фізичної культури.

Ю.Г. Любіжанін – ст. викладач кафедри зимових видів спорту Львівського державного університету фізичної культури.

Н.І. Стефанишин – викладач кафедри фізичного виховання Львівського національного університету ім. І. Франка. Суддя національної категорії.

С.Ф. Степаненко – провідний тренер штатної збірної команди України з санного спорту, генеральний секретар федерації санного спорту України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією санного спорту України, отримала експертний висновок Державного науко-дослідного інституту фізичної культури і спорту та Республіканського науково-методичного кабінету.

## ВСТУП

Санний спорт один з найпопулярніших видів спорту у світі. Свою олімпійську історію він розпочав в 1964 році в Інсбруці (Австрія), де вперше в програму зимових Олімпійських ігор було включені змагання з санного спорту. В Україні санний спорт розвивається з 70-их років ХХ ст.

Під час роботи над програмою були враховані практичний досвід навчання і виховання саночників України більш ніж за 40 років розвитку цього виду спорту, результати роботи збірної команди України, досягнення провідних спортсменів на міжнародній арені, практичні рекомендації тренерів спортивних шкіл Тернопільської, Львівської та Київської областей. Використані директивні та нормативні документи Мінсім'ямолодьспорту; Міністерства освіти і науки, молоді та спорту; Міністерства фінансів, Міністерства охорони здоров'я.

У програмі висвітлені цілі та завдання спортивного тренування, зміст, принципи та етапи багаторічної підготовки, вікові та методичні особливості навчально-тренувального процесу.

У відповідних розділах програми подані зміст теоретичної та психологічної підготовки юних спортсменів, виховна робота, відновлювальні заходи, медико-біологічний контроль, а також інструкторська та суддівська практика.

Програмний матеріал складений та розподілений згідно з Типовим положенням про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), спеціалізовану дитячо-юнацьку спортивну школу (СДЮШОР), затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. N 993

Одним з важливих питань планування навчально-тренувального процесу є розподіл програмного матеріалу по періодах та етапах річного циклу, а також подальша його деталізація за тижневими циклами. Співвідношення часу на окремі види підготовки може змінюватися залежно від певних умов (погодних, які впливають на терміни початку льодової підготовки, на регулярність занять з роликової підготовки тощо). Проте при цьому має зберігатися загальна спрямованість тренувального процесу, яка передбачає більшу питому вагу

фізичної підготовки на початку річного циклу та збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки протягом зимового сезону.

Поряд з плануванням підготовки в санному спорті важливою функцією управління є контроль, який визначає ефективність навчально-тренувального процесу на всіх етапах багаторічної підготовки. Критеріями ефективності процесу підготовки правлять нормативні вимоги, які є невід'ємним чинником системи управління спортивним тренуванням.

## **1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВКИ**

### **1.1. Мета та завдання спортивної підготовки**

Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого для спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, який обумовлений специфікою виду спорту та вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Особистою метою спортсмена є виконання вимог спортивної кваліфікації відповідно до віку та року занять обраним видом спорту - від юнацьких розрядів до звання заслуженого майстра спорту.

Головні завдання спортивної підготовки:

всебічний гармонійний розвиток спортсмена;

вивчення та удосконалення техніки й тактики обраного виду спорту;

забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, які несуть основне навантаження в обраному виді спорту;

виховання морально-вольових якостей спортсмена;

забезпечення потрібного рівня спеціальної фізичної підготовленості;

набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;

комплексне вдосконалення та виявлення у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

## 1.2. Принципи, методи та засоби підготовки

Успішне виконання навчально-тренувальних завдань можливе лише за умови дотримання наступних принципів підготовки:

- загально педагогічних (дидактичних) принципів виховного навчання – науковості, свідомості та активності спортсмена, наочності систематичності, доступності та індивідуальності, міцності та прогресування навчання;
- специфічних принципів – спрямованості тренувань на досягнення найвищих спортивних результатів, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації, єдності всіх сторін підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення навантажень, взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

Методи фізичної підготовки - це способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких відбуваються оволодіння знаннями, вміннями та навичками, а також розвиток потрібних якостей.

Усі методи умовно поділяють на три групи: словесні, наочні та практичні. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують у різних поєднаннях. Добираючи методи, потрібно стежити за тим, щоб вони повністю відповідали поставленим завданням, загально дидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим та статевим особливостям спортсменів, їх підготовленості та кваліфікації.

До словесних методів, що застосовуються у спортивному тренуванні, належать розповідь, пояснення, лекції, бесіда, аналіз і обговорення.

Наочні методи, що використовуються в спортивній практиці, різноманітні. Вони значною мірою обумовлюють дієвість процесу тренування. До них насамперед відносяться методично правильний показ окремих вправ та їх елементів, який проводить тренер або кваліфікований спортсмен, а також навчальні фільми та відеозаписи.

Методи практичних вправ умовно можна поділити на дві основні групи:

1) методи, переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь та навичок, характерних для обраного виду спорту;

2) методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Як самостійні практичні методи також виділяють ігровий та змагальний. Ігровий передбачає виконання рухових дій в умовах гри в межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Змагальний метод обумовлює спеціально організовану змагальну діяльність, що у даному випадку виступає як оптимальний спосіб підвищення ефективності тренувального процесу.

Засобами спортивного тренування є різноманітні вправи, які безпосередньо та опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсмена. Коло засобів спортивного тренування формується з врахуванням особливостей конкретного виду спорту, що є предметом спортивної спеціалізації.

Крім суто змагальних, у тренувальному процесі використовують відповідно до спортивної спеціалізації основні групи вправ:

які за змістом найбільш повно співпадають зі змагальними, тобто тренувальні форми змагальної вправи;

які за структурою рухів і проявленням рухових якостей близькі до змагальних - спеціально-підготовчі;

які суттєво відрізняються від змагальних як за формою, так і за характером проявлення специфічних рухових якостей – загально підготовчі.

Спеціально-підготовчі вправи можуть носити допоміжний або вдосконалюючий характер. Так, при оволодінні спортивною технікою або техніко-тактичними характеристиками змагальної діяльності можливе використання імітаційних та допоміжних вправ.

Імітаційні вправи можуть бути близькими за структурою та окремими характеристиками техніки (наприклад, кінематичними, ритмічними) до змагальних, але відрізнятися параметрами динамічних характеристик та інтенсивністю проявлення рухових якостей.

Допоміжні спеціально-підготовчі вправи, навпаки, за інтенсивністю можуть відповідати змагальним, а за структурою рухів різко відрізнятися: використання в різних видах спорту циклічних вправ для розвитку витривалості та швидкості; розвиток спеціальної сили за допомогою вправ з обтяженням та ін.

### **1.3. Зміст різних сторін підготовки**

Складовими спортивної підготовки учнів школи є такі її види: теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна.

Теоретична підготовка включає в себе формування спеціальних знань з санного спорту, потрібних для успішної діяльності спортсмена.

Фізична підготовка спрямована на підвищення рівня можливостей функціональних систем організму спортсмена, які забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренуваності, на розвиток рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей, а також має сприяти прояву їх в умовах змагальної діяльності.

У галузі технічного удосконалення створюються точні уявлення про спортивну техніку, відбувається оволодіння потрібними вміннями та навичками, удосконалення спортивної техніки шляхом зміни її динамічних і кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів та елементів, забезпечуються варіативність спортивної техніки, її адекватність умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям організму спортсмена, стійкість основних характеристик техніки до дії зовнішніх чинників.

Складові технічної підготовки:

імітаційна підготовка - набуття спеціальних навичок без саней;

роликівна підготовка - проводиться на спеціальних естокадах різного типу, ділянках асфальтової чи бетонної дороги та санних трасах;

стартова підготовка - проводиться на спеціальних стартових естокадах, на асфальтових та льодових майданчиках;

льодова підготовка на санних трасах різної конфігурації та складності.

Тактичне удосконалення передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників та розробку оптимальної тактики. При цьому



потрібно постійно вдосконалювати найбільш прийнятні для конкретного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах шляхом моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану спортсмена, характерного для змагальної діяльності.

У процесі психологічної підготовки виховуються та удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції спортсмена, уміння керувати своїм психічним станом в період тренувальної та змагальної діяльності.

#### **1.4. Навантаження у процесі тренування**

Навантаження в спортивному тренуванні викликають активну реакцію функціональних систем організму спортсмена.

Інтенсивність перебігу адаптаційних процесів в організмі спортсмена визначається характером, величиною та спрямованістю навантажень. За характером навантаження можуть бути поділені на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні; за величиною - малі, середні, значні (біляграничні), великі (граничні); за спрямованістю - на такі, що сприяють розвитку окремих рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості) чи їх компонентів.

Величину тренувальних і змагальних навантажень можна охарактеризувати з зовнішнього та внутрішнього боків. Зовнішній бік навантаження найбільш загально виражається показниками сумарного обсягу роботи: обсяг роботи в годинах; кількість тренувальних занять, змагальних стартів. Для оцінки зовнішнього боку навантажень широко використовують також показники їх інтенсивності. До таких показників відносяться темп рухів, швидкість їх виконання, час долання тренувальних відрізків і дистанцій, величина обтяжень у процесі розвитку силових якостей та ін.

## 1.5. Періодизація тренувального процесу

Об'єктивними засадами періодизації тренувального процесу саночників є закономірності розвитку спортивної форми. Фази її розвитку знаходять своє відображення в розподілі річного тренувального циклу на три періоди: підготовчий; змагальний; перехідний.

Періодизація навчально-тренувального процесу тісно пов'язана з календарем спортивних змагань, тому що головні змагання, як правило, проводяться в змагальному періоді, контрольні старты - у підготовчому.

Останніми роками у санному спорті сформувалась певна система побудови місячних мезоциклів навчально-тренувального процесу у підготовчому періоді (травень-жовтень), яка є досить ефективною.

Підготовчий період складається з двох етапів – загально-підготовчого та спеціально-підготовчого. Основним завданням загально підготовчого етапу є підвищення рівня загальної фізичної підготовленості спортсмена, збільшення можливостей основних функціональних систем його організму. На цьому етапі закладається фундамент для наступної роботи над безпосереднім підвищенням спортивного результату. Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на підвищення можливостей систем і механізмів, які визначають рівень різних видів витривалості, відповідають за вдосконалення швидкісно-силових якостей та гнучкості, за становлення рухових навичок та умінь, що зумовлюватиме, зрештою, зростання ефективності наступної роботи.

На спеціально-підготовчому етапі навчально-тренувальна робота проводиться з акцентом на вдосконалення техніки управління санями та техніки старту, підготовки саней та спеціальної екіпіровки.

У змагальному періоді, як правило, використовують два типи підготовки: проміжну - перевірка функціональної підготовленості спортсмена та підготовка спорядження;

змагальну - ставиться завдання досягти максимально високого результату.

Змагальний період включає в себе підготовку до змагань, участь у змаганнях та відновлення моральних і фізичних сил спортсмена.

Перехідний період має за мету аналіз результатів спортивного сезону, вдалих виступів та невдач, технічної підготовки саней, відновлення після травм та відновлення моральних сил, зняття психологічних навантажень.

### 1.6. Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної підготовки

Таблиця 1

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
1	2	3
9-11	Розвиток у молодшому шкільному віці протікає відносно рівномірно, поступово мають зростати тренувальні вимоги	
	1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. За багатьма параметрами вона досягає високого рівня, тому створюються найсприятливіші передумови для навчання та розвитку фізичних якостей	Потрібно використовувати цей період для навчання нових вправ, в тому числі складних, а також активізувати роботу, щодо розвитку спеціальних фізичних якостей
11-15	3 фізіологічної точки зору, підлітковий період - період статевого дозрівання, характеризується інтенсивним зростанням тіла з довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично усіх органів та систем організму. Тренувальні вимоги повинні зростати рівномірно	
	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури	Обережно підвищувати тренувальні навантаження
	2. Здійснюється перебудова в	Проте потрібно засвоювати нові та

	діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей	складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовку, розвивати активну гнучкість та швидкісно-силові якості
	3. Нерівномірність у розвитку серцево-судинної системи призводить до підвищення кров'яного тиску, швидкого стомлення	Обережно та індивідуально дозувати навантаження, дбати про повноцінний відпочинок та відновлення, регулярно проводити лікарський контроль
	4. У поведінці позначається переважання збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні подразникам, що їх викликали	Одним з важливих завдань є виховання "гальм", потрібна спокійна атмосфера, доброзичливість та розуміння
15-18	Юнацькому віку притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до значних навантажень	

## 2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

### 2.1. Етапи багаторічної підготовки

Багаторічна підготовка спортсменів поділяється на п'ять етапів:

I – етап початкової підготовки. Групи початкової підготовки 1-го та більше 1 років навчання, (вік учнів 9–11 років),

II – етап попередньої базової підготовки. Групи попередньої базової підготовки 1-го та 2-го років навчання, (вік учнів 11–15 років);

III – етап спеціалізованої базової підготовки. Групи спеціалізованої базової підготовки (вік учнів 15–18 років);

IV – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Групи підготовки до вищих досягнень (вік учнів умовно 18 років і старші).

V – етап збереження досягнень спортсмена. Група підготовки до вищих досягнень (вік учнів умовно 18 років і старші).

**Режим навчально-тренувальної роботи, наповнюваність груп та вимоги до спортивної підготовки**

Таблиця 2

Рік навчання	Мінімальна кількість			Вимоги до спортивної підготовки
	Вік вихованців	Кількість вихованців	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи	
	<b>Групи початкової підготовки</b>			
1-й	9-10	10	6	Виконання нормативів із загальної фізичної підготовки
Більше 1	10-11	10	8	
	<b>Групи попередньої базової</b>			
1-й	11-12		12	I юн. розряд
2-й	12-13	8	14	III
3-й	13-14	8	18	II
Більше 3	14-15	6	20	I
	<b>Групи спеціалізованої базової підготовки</b>			
1-й	15-16	5	24	50% КМС, 1-10 м. Чемпіонат України
2-й	16-17	4	26	КМС, 1-8 м Чемпіонат України
Більше 2	17-18	4	28	50% МС, 1-6 м Чемпіонат України
	<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>			

Увесь термін	18 і старші	2	32	МС, КМС, 1-3 м Чемпіонат України
--------------	-------------	---	----	-------------------------------------

Примітки: 1. На кінець навчального року в групі початкової підготовки 1-го року навчання повинно залишитись 40% учнів.

2. При невиконанні перевідних або розрядних нормативів учень залишається на повторний курс.

При виконанні нормативних вимог учень може бути переведений у відповідну групу без вікових обмежень **достроково**.

За наявності в складі групи члена або кандидата в збірну команду України наказом по школі кількість годин може бути збільшена до 36.

Мінімальний вік дітей для зарахування в спортивні школи з санного спорту 9 років.

Як виняток, за рішенням тренерської ради та рекомендацією лікаря можуть зараховуватись діти, на 1-2 роки молодші.

**Режим навчально-тренувальної роботи, наповнюваність груп та вимоги до спортивної підготовки ШВСМ**

Таблиця 3

<b>Етапи підготовки</b>	<b>Рік навчання</b>	<b>Мінімальна кількість учнів, спортсменів</b>	<b>Тижневий режим навчально-тренувальної роботи</b>	<b>Вимоги до спортивної підготовки</b>
<b>Групи підготовки</b>				
<b>Спортивного удосконалення</b>	<b>1-го року</b>	<b>5</b>	<b>24</b>	<b>50 % кандидатів у майстри спорту</b>
	<b>2-го року</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>Кандидати у майстри спорту</b>
	<b>Більше 2 років</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>50 % майстрів спорту</b>
<b>Вищої спортивної майстерності</b>	<b>Весь термін</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>Майстер спорту</b>

1. За наявності в складі групи спортсменів які входять до складу збірної команди України (основний, кандидатів, резерву) кількість годин на тиждень цієї групи може бути збільшена до 36.

**Режим роботи та наповнюваність навчальних груп в  
спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю**

Таблиця 4

<b>Рік навчання</b>	<b>Вік вихованців</b>	<b>Мінімальна кількість вихованців</b>	<b>Тижневий режим навчально- тренувальної роботи</b>	<b>Вимоги до спортивної підготовки</b>
8-й клас	13	6	24	II
9-й клас	14	6	24	I
10-й клас	15	5	27	КМС
11-й клас	16	5	27	КМС
I курс	18	2	32	МС
II курс	19	2	32	МС
III курс	20	2	32	МС

### 2.2. Зміст роботи по етапах підготовки

#### Етап початкової підготовки:

1. Зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток організму учнів.
2. Різнобічна загальна підготовка.
3. Початковий розвиток спеціальних фізичних якостей.
4. Вивчення теоретичних засад техніки санного спорту, засвоєння підготовчих та імітаційних вправ, практичне оволодіння технікою управління санями на відрізках дороги, спеціальних естокадах та санній трасі.
5. Прищеплення стійкого інтересу до систематичних занять даним видом спорту.
6. Виховання дисциплінованості під час тренувань, дбайливого ставлення до спорядження.
7. Розвиток навичок підготовки спортивних саней до тренувального процесу, а також їх дрібного ремонту.



8. Участь у змаганнях серед новачків та показових виступах саночників на відрізках дороги та санній трасі.

#### **Етап попередньої базової підготовки спортсменів:**

1. Подальше зміцнення здоров'я учнів, загартування організму, сприяння гармонійному розвитку.
2. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.
3. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.
4. Базова теоретична та технічна підготовка спортсмена, глибоке та міцне засвоєння засад санного спорту.
5. Засвоєння засад психологічної підготовки.
6. Регулярна участь у змаганнях різного рівня.

#### **Етап спеціалізованої базової підготовки.**

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості з акцентом на розвиток спеціальних якостей спортсмена.
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень.
3. Удосконалення базової технічної підготовленості, підвищення стабільності у виконанні техніки старту та проходження санних трас.
4. Удосконалення навичок аналізу техніко-тактичних дій під час навчально-тренувальних занять та змагань різного рівня.
5. Удосконалення індивідуальної підготовки саней залежно від різних чинників (складність траси, температура повітря, стан льоду та інше).
6. Поглиблення рівня теоретичної та тактичної підготовленості.
7. Прищеплення навичок суддівської діяльності.
8. збільшення кількості контрольних стартів та участі у змаганнях.

#### **Етап підготовки до вищих досягнень.**

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, засвоєння максимальних тренувальних навантажень.

3. Удосконалення базової технічної підготовленості, досягнення високого рівня надійності виступів у змаганнях.
4. Досягнення високого рівня майстерності на різних трасах, максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсмена.
5. Досягнення високого рівня психологічної готовності на тренуваннях і змаганнях високого рівня.
6. Досягнення максимального рівня теоретичної та практичної підготовленості.
7. Досягнення максимально високих спортивних результатів.

### **2.3. Спортивна форма**

Спортивна форма - це стан функціональних систем організму та рівень показників підготовленості спортсмена, що є оптимальним для досягнення високого спортивного результату, як у конкретних змаганнях, так і протягом змагального сезону. Вона відображає найвищу ступінь розвитку тренуваності спортсмена на певному рівні майстерності, високу функціональну готовність та сприятливий психологічний стан. Розвиток спортивної форми спортсмена проходить за наступними фазами:

- становлення;
- стабілізація;
- тимчасове втрачання.

Цей чинник зумовлює доцільність розподілу навчально-тренувального матеріалу в річному плані підготовки на певні періоди.

**2.4. Планування навчально-тренувальної роботи, тренувальних та змагальних навантажень на етапах підготовки саночників.**

Таблиця 4

Показники навантажень	I		II		III		IV			V
	ГПП		ГПБП				ГСБП			ГПВД
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь термін
Тривалість змагального періоду, міс	1	2	2-3	2-3	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Кількість змагань на навчальний рік	2-4	3-5	4-6	5-7	7-8	7-9	8-10	9-11	10-13	12-15
Кількість тренувань на тиждень	3	4	4-6	4-6	4-6	4-6	5-8	5-8	8-14	8-14
Кількість тренувань на день	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Тривалість тренування, хв.	90	90	135	135	135	135	90-180	90-180	90-240	90-240
Роликова підготовка	80	90	100	140	190	220	240	240	260	290
Стартова підготовка	30	40	60	80	115	130	140	160	180	200

Льодова підготовка	50	60	80	90	130	160	200	220	280	300
Відновлювальні заходи, год	-	6	8	12	16	30	60	130	150	250
Підготовка спорядження та екіпіровки	5	6	8	10	15	20	28	30	32	36
<b>Усього годин:</b>	165	202	256	332	466	560	668	780	902	1076
К-сть на тренувальний день: стартів	6	8	10	12	15	15	20	20	25	25
заїздів	4	5	6	8	8	8	8	10	10	12

## **2.5. Зміст навчального матеріалу**

### **2.5.1. Теоретичний матеріал**

1. Фізична культура та спорт в Україні та за кордоном.

Поняття про фізичну культуру та спорт, їх роль та значення в загальному розвитку і для культури людини. Класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту. Місце санного спорту в загальній системі засобів фізичного виховання. Єдина спортивна класифікація. Розрядні нормативи та вимоги до їх виконання.

2. Історія розвитку та сучасний стан санного спорту.

Виникнення та розвиток санного спорту. Види змагальних дисциплін, їх характеристика. Досягнення саночників України.

3. Будова та функції організму людини.

Стислі відомості про опорно-руховий апарат, будову та функції внутрішніх органів, систем дихання, кровообігу, травлення та нервової систем.

4. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку. Методики розвитку рухових якостей: спритності, швидкості, сили. Взаємозв'язок загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

5. Засади техніки та методика навчання в санному спорті.

Принципи, етапи та методи навчання. Помилки, їх попередження та виправлення. Роль методу показу та пояснення при навчанні техніки. Підвідні вправи. Термінологія. Поняття про техніку управління санями.

6. Методика проведення тренувальних занять.

Організація, зміст та напрямок навчально-тренувальних занять. Ведення щоденника тренувань. Структура заняття. Призначення та зміст підготовчої, основної та заключної частин тренування. Поняття про обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень. Планування тренувань.

7. Гігієна, харчування та режим дня.

Поняття про гігієну праці, відпочинку та занять спортсмена. Роль особистої гігієни. Гігієна взуття та одягу. Роль харчування в зміцненні

здоров'я. Поняття про обмін речовин, калорійність, енерговитрати при заняттях спортом. Поняття про режим спортсмена, його значення в житті.

#### 8. Морально-вольова та психологічна підготовка.

Поняття про морально-вольову підготовку та її значення у навчально-тренувальному процесі. Значення та види психологічної підготовки. Характеристика видів передстартового стану: стан бойової готовності; передстартова лихоманки; апатія. Методика формування стану бойової готовності.

#### 9. Періодизація та особливості тренування на різних етапах підготовки.

Поняття про спортивну форму та етапи її формування. Розподіл річного циклу підготовки на періоди та етапи. Стисла характеристика обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень на загально-підготовчому та спеціально-підготовчому етапах. Особливості тренування в змагальному періоді, зміст тренувань у перехідному періоді.

#### 10. Планування, облік та контроль в тренувальному процесі.

Роль планування, обліку та контролю в управлінні тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Документи планування. Види обліку та контролю. Щоденник спортсмена.

11. Травми та захворювання. Засоби профілактики, перша допомога травмованому.

Поняття про травми під час тренувань та їх профілактика. Загальні принципи захворювань при заняттях санним спортом. Засоби загартовування та методика їх застосування. Перша допомога при травмі на тренуванні.

#### 12. Лікарський контроль та самоконтроль спортсмена.

#### 13. Правила змагань. Організація та проведення змагань.

Поняття про правила змагань з санного спорту. Роль та обов'язки суддів. Права та обов'язки учасників і тренерів-представників. Жеребкування учасників. Правила температурного контролю. Значення зважування учасників. Поняття про вагову компенсацію. Визначення переможця та призерів змагань в особистому та командному заліках. Поняття про команду гонку.

14. Спортивні траси. Обладнання спортивних баз. Підготовка інвентарю.

Потрібний набір елементів санної траси. Різниця між природними та штучними санними трасами. Обладнання спеціалізованих спортивних баз саночників. Поняття про стартові та фінішні будівлі. Підготовка спортивних саней. Вага та розміри одно - та двомісних саней. Підготовка саней до змагань та правила їх зберігання.

15. Заліки з теоретичної підготовки.

Заліки з теоретичної підготовки та практичних навичок проводяться один раз у навчальний рік. Результати заліку затверджуються на педагогічній раді школи при вирішенні питання про переведення спортсмена на наступний рік навчання.

### 2.5.2. Психологічна підготовка

У підґрунтя психологічної підготовки закладені, з одного боку, психологічні особливості санного спорту, а з другого - психологічні особливості спортсмена.

Схематичний план психологічної підготовки

Таблиця 5

Період та етап підготовки	Завдання	Засоби та методи
1	2	3
Підготовчий: загально-підготовчий етап	1. Формування значущих мотивів для виконання великого тренувального навантаження.	Поставлення перед спортсменом складних завдань, які він проте, зможе виконати. Переконавання спортсмена в його великих можливостях, схвалення його намагань досягти успіху, заохочення до нових досягнень.
	2. Формування сприятливого ставлення до виконання спортивного режиму та тренувальних навантажень.	Розмови зі спортсменом, пояснення, переконання, наведення прикладів успіхів визначних спортсменів, особистий

		приклад, заохочення
	3. Удосконалення здатності до самоаналізу, самокритичності та вимогливості до себе.	Те ж саме
	4. Розвиток вольових якостей, цілеспрямованості, наполегливості, сміливості, ініціативності.	Регулярне застосування тренувальних завдань в складних умовах, поставлення завдань як об'єктивної, так і суб'єктивної складності.
	5. Формування системи спеціальних знань з психології спортсмена, психологічних станів та методів психорегуляції.	Проведення бесід, прослуховування лекцій фахівців, вивчення спеціальної літератури
	6. Оволодіння прийомами саморегуляції психічного стану: - зміна думок за бажанням; - уміння підкорятися; - само наказ; - заспокійлива, збуджувальна розминка; - дихальні вправи - заспокійливий збуджувальний масаж	Навчання прийомів на спеціальних заняттях з фахівцями та удосконалення їх під час тренувальних занять
	7. Розвиток психічних функцій та якостей – уваги, зосередження, рухової пам'яті	Проведення спеціальних занять, застосування тренером методичних прийомів, які дозволяють розвивати відповідні якості
Підготовчий: спеціально-підготовчий етап	1. Формування значущих мотивів змагальної діяльності	Тренер із спортсменом вирішують завдання змагального періоду в цілому та стосовно кожних змагань.
	2. Оволодіння методикою формування стану бойової готовності	Розробка індивідуального режиму підготовки до змагань
	3. оволодіння індивідуальним методом саморегуляції психічного стану	Перевірка індивідуального методу під час тренувань та контрольних стартів
Змагальний період	1. Формування впевненості в своїх силах та можливості досягти високого спортивного результату в	Об'єктивна оцінка виконаної тренувальної роботи, дійсної



	конкретних змаганнях.	готовності спортсмена, переконання його в реальній можливості досягнення високого результату в конкретних змаганнях
	2. Мобілізація сил для досягнення високих спортивних результатів протягом спортивного сезону	Застосування комплексу засобів формування стану бойової готовності
	3. Зняття змагального напруження	Аналіз результатів змагань, виявлення помилок, обговорення шляхів їх виправлення та завдань на майбутнє. Відновлювальні заходи.

У психологічній підготовці саночників виділяють: базову; тренувальну; змагальну.

Базова психологічна підготовка включає в себе:

розвиток важливих психологічних функцій - уваги, пам'яті, мислення;

розвиток професійно важливих здібностей - аутотренінгу, самоаналізу;

формування моральних та вольових якостей - любові до санного спорту, цілеспрямованості до високих досягнень;

формування знань, уміння мобілізувати сили для досягнення максимального результату, уміння переборювати негативні стан та дію сторонніх чинників.

Тренувальна психологічна підготовка вирішує такі завдання:

формування значущих мотивів для виконання великого тренувального навантаження;

виховання сприятливого ставлення до спортивного режиму, виконання тренувальних навантажень та вимог тренера.

Змагальна психологічна підготовка передбачає:

формування значущих мотивів до змагань різного рівня;

оволодіння методикою формування стану бойової готовності, впевненості в собі, у своїх снях та віри в тренера.

### **2.5.3. Виховна робота**

Головне завдання виховної роботи - виховання особистості спортсмена, як свідомого громадянина України, цілеспрямованого та вірного обраному виду спорту.

Моральне виховання спортсмена спрямоване на формування колективізму, дружби, чесності, почуття відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Виховання спортсмена-саночника скероване на формування любові до праці, бажання досягти високих результатів в спортивній діяльності через важку працю на тренуваннях, бережливе ставлення до спорядження та його підготовки до навчального процесу і змагань.

Естетичне виховання сприяє гармонійному розвитку особистості спортсмена, який відчуває та цінує прекрасне в житті та спорті.

Головними виховними засобами в санному спорті є:

особистий приклад та педагогічна майстерність тренера;

висока організація навчально-тренувального процесу;

створення атмосфери взаємодопомоги, збереження традицій;

чітка система морального стимулювання.

Ефективні виховні заходи: урочистий прийом молодих спортсменів у школі та команді; проводи старших товаришів, які завершили спортивну діяльність; обговорення та аналіз змагань різного рівня; проведення тематичних свят і конкурсів; зустрічі з провідними спортсменами та тренерами; екскурсії, культпоходи в театри, музеї, туристичні походи.

#### **2.5.4. Відновлювальні заходи**

Система профілактично-відновлювальних заходів має комплексний характер і включає в себе засоби психолого-педагогічної та медико - біологічної дії.

До педагогічних засобів відновлення відносяться:

- раціональний розподіл навантажень на етапах підготовки;
- оптимальний режим навчально-тренувального процесу;
- використання різноманітних засобів та методів тренувань;
- активний відпочинок.

Психологічні засоби відновлення:

- створення позитивного емоційного фону під час тренувань;
- вчасне переключення уваги та думок, психорегулююче тренування;
- книги, музика, екскурсії, відвідування музеїв та театрів.

Гігієнічні засоби відновлення:

- раціональний режим дня;
- регулярні гігієнічні процедури;
- збалансоване 4-5 разове харчування;
- використання спеціального харчування;
- комфортний нічний сон та відпочинок вдень.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

- ванни, різні душі, сауна;
- масаж - загальний, точковий, гідро- тощо;
- спортивні мазі та розтирки різного типу та дії.

#### **2.5.5. Медико - біологічний контроль**

Головними завданнями медичного обстеження є: діагностика функціонального стану саночника; контроль за адаптацією організму спортсмена до навантажень; санітарно-гігієнічний контроль;

профілактика травм та захворювань, надання іншої допомоги; організація лікування спортсмена за потребою.

Для вирішення цих проблем лікар регулярно з допомогою тренера проводить огляди спортсменів під час тренувань та в дні відпочинку.

Спортсмени-розрядники проходять регулярні обстеження не менш як 4 рази протягом навчального року у фізкультурних диспансерах.

Таблиця 6

Обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень, складання рекомендацій щодо профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренуваності, розробка індивідуальних програм з удосконалення навчально-тренувального процесу	Комплексна диспансеризація, обстеження всіма лікарями, здача аналізів
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, виявлення залишкових явищ, травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності рекомендацій, корекція їх. 3. Оцінка функціональної підготовленості після певного етапу підготовки та рекомендації на наступний етап	Вибіркова диспансеризація травмованих спортсменів
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом організму, оцінка сприйняття навантажень, рекомендації щодо планування навантажень. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я та вчасні лікувально-профілактичні заходи	Експрес-контроль до, під час і після тренування (виконується лікарем та тренером)

### 3.3. Основний програмний матеріал

#### Загальна фізична підготовка

Біг в помірному та середньому темпі, прискорення, біг по місцевості (крос), біг в чергуванні з фізичними навантаженнями залежно від умов на місцевості (виси, метання каменів, подолання перешкод, підтягування і т.д.

Загально розвиваючі вправи для розвитку м'язів та кістково-зв'язкового апарату рук та плечового поясу, м'язів тулуба та ніг.

Вправи з обтяженням (гантелі, гирі, ядро) до 6 кг.

Елементи акробатики - переكاتи вперед, назад, в сторону (праворуч, ліворуч), перевороти боком, стійка на лопатках, "місток" з вихідного

положення лежачи на спині; на батуті - зтяжні, перемінні стрибки з приземленням на ноги та спину.

Вправи на гімнастичних приладах.

Елементи легкої атлетики - біг на різні дистанції, стрибки, метання (граната, диск, ядро).

Вправи на рівновагу - пересування кроком та бігом по гімнастичній лаві та колоді; вправи на зменшеній опорі.

Рухливі ігри та естафети; ігри з бігом, перешкодами, зі стрибками, метаннями.

Спортивні ігри - волейбол, баскетбол, футбол, ручний м'яч. Веслувальний спорт - веслування на човнах.

Плавання з різною інтенсивністю, стрибки у воду.

### **Спеціальна фізична підготовка**

Імітація стартового ривку сидячи на підлозі (протидія - за допомогою гумових джгутів); те ж саме сидячи на санях. Імітація стартового ривку на тренажерному пристрої "вантаж-блоки-трос" з обтяженням, адекватним опорі в реальних умовах старту; те ж саме зі збільшенням навантаження.

Імітація "пінгвінів" (протидія створюється за допомогою гумового джгута).

Просування на роликівих санях на швидкість з допомогою "пінгвінів". Естафети з просуванням на роликівих санях з допомогою відштовхування від підлоги.

Метання набивних м'ячів та ядер різної ваги з вихідного положення стоячи та сидячи, двома руками з-за голови вперед, двома руками за голову, знизу-вперед, знизу-назад і т. д.

Утримання основного положення саночника лежачи поперек лави.

Вправи для розвитку м'язів ший - згинання, розгинання з допомогою партнера, з обтяженням.

Вправи з різними обтяженнями з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей. Вправи на силових тренажерах з переважним застосуванням швидкісних рухів з не максимальними обтяженнями.

Вправи на гнучкість з акцентом на розгинання стопи та згинання тулуба (вперед).

Вправи на лопінгу та рейнському колесі.

### **Техніко-тактична підготовка**

Тренування на роликкових санях: спуски по прямих відрізках дороги з асфальтовим покриттям, які мають нахил, з виїздом на рівні місця або контр ухилах (швидкість спуску поступово збільшується за рахунок величини нахилу та довжини спуску); повороти вправо та вліво при спусках по асфальтовому покриттю, спуски з поворотами вправо та вліво, з об'їждженням розставлених познач, з поступовим збільшенням швидкості.

Льодова підготовка на трасі: спуски сніговим схилом по прямій з виїздом на рівнину або контр ухилах; повороти вправо та вліво при спусках сніговим схилом; спуски сніговим схилом з поворотами вправо та вліво, з об'їждженням розставлених познач; спуски по натуральній санній трасі, лісовій дорозі (з дотриманням правил техніки безпеки) з поступовим збільшенням довжини відрізка та складності спуску; техніка проходження віражів (з лівим, з правим поворотом) на штучних трасах; спуски по штучних трасах з поступовим збільшенням величини відрізка.

Вивчення та вдосконалення техніки старту: скочування зі стартової естокади в положенні сидячи, в положенні сидячи з наступним переходом в основне положення саночника. Цілісне вивчення техніки старту в спрощених умовах (без максимальних зусиль, без додаткових доштовхувань), з поступовим збільшенням величини зусиль. Удосконалення техніки старту із завданням на виконання різних елементів стартової техніки на майданчиках зі штучним льодом (штучні катки, доріжки).

Додаткові навички: запам'ятовування траси, її словесний опис; вивчення траси та особливостей її проходження на макеті; спрощені схеми різних трас.

### 3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

#### 3.1. Відбір

Завдання відбору полягають у вчасному та вірному визначенні задатків, здібностей та можливостей новачків відповідно до специфіки санного спорту.

Якісний відбір є однією з основних умов успіху роботи тренера з виховання спортсменів високого класу.

У загальних рисах система відбору в санному спорті є виявлення придатності до занять дитини та здійснюються у двох напрямках: визначення фізичних та психічних характеристик юного спортсмена та вивчення спадкових чинників, сили їх взаємодії. Високі вимоги до фізичного розвитку, психомоторних функцій та рухливості нервово-м'язового апарату зумовлені специфікою виду спорту.

На стадіях первинного та попереднього відбору, коли вирішується питання про придатність дитини до занять санним спортом, тренеру потрібний певний орієнтир. Практика показує, що модель ідеального спортсмена-саночника знайти неможливо, тому що недостатній рівень розвитку одних функцій компенсується високим рівнем розвитку інших. Проте з урахуванням законів біомеханіки та аеродинаміки характер діяльності спортсмена під час спусків по трасі чітко обумовлюється групою чинників, які багато в чому визначають майбутнє спортсмена.

Система визначення придатності до занять санним спортом та прогнозування спортивних результатів має декілька етапних пунктів, які визначають як характер подальшої діяльності спортсмена, так і кінцевий результат на кожному етапі підготовки.

Виходячи з регламентуючих документів, системи тренувань і традицій, виду спорту відбір у санному спорті виглядає таким чином: первинний відбір на етапі початкової підготовки (групи початкової підготовки), попередній відбір на етапі попередньої базової підготовки (групи попередньої-базової підготовки), проміжний відбір на етапі спеціалізованої базової підготовки (групи спеціалізованої базової підготовки), основний відбір та орієнтація на

етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень спортсмена (групи підготовки до вищих досягнень).

На етапі первинного відбору визначаються стан здоров'я дитини та анатомо-морфологічні показники будови тіла. Цей віковий період найбільш сприятливий для зростання основних фізичних здібностей, в тому числі: швидкісно-силових - на 56% у хлопчиків і 36% у дівчаток, швидкісних - на 25%, гнучкості та спритності.

Слід враховувати, що відбір за анатомічними ознаками придатний лише для "відсіювання" кандидатів і повинен доповнюватися іншими формами відбору.

Протягом первинного відбору тренеру потрібно зібрати фактичні дані про динаміку біологічного та фізичного розвитку дитини, а також враховувати координаційну обдарованість, за рівнем розвитку якої можна опосередковано судити про характер нервово-м'язових процесів, сміливість (специфіка санного спорту), характер діяльності (високі швидкості при проходженні трас).

### **3.2. Завдання навчально-тренувальної та виховної роботи**

Основні завдання на етапі початкової підготовки в санному спорті:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та різносторонній фізичній підготовці, зміцнення опорно-рухового апарату, розвиток швидкості, гнучкості, спритності;

- навчання засад техніки санного спорту, засвоєння швидкісного спуску, прищеплення стійкого інтересу до занять санним спортом та початкових навичок суддівства та підготовки спортивного спорядження.

Поряд з цим на початковому етапі підготовки вирішуються також завдання комплектування груп.

Відповідно до вище зазначених завдань розподіляється навчальний час за видами підготовки при плануванні. На другому році навчання значно зростає обсяг спеціальної фізичної підготовки, дещо збільшується обсяг загальної фізичної підготовки, причому співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки помітно зсувається в бік останньої.



Техніко-тактичній підготовці відводиться значний час протягом усього річного циклу, проте її обсяг суттєво зростає в зимовий період.

Підготовчий період є найтривалішим у річному циклі та відповідає за кількістю тижнів, тренувальних днів, занять і навчальних годин сумарному обсягу цих показників у змагальному та перехідному періодах.

Навчально-тренувальна робота у групах початкової підготовки будується з урахуванням головної вимоги - різнобічної підготовки початкуючих спортсменів-саночників (див. додат. 1, 2).

### **Модельні заняття**

#### Підготовчий період

##### Заняття 1

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Біг, загальнорозвиваючі вправи .....          | 10 хв. |
| 2. Елементи акробатики.....                      | 10 хв. |
| 3. Рухливі ігри та естафети.....                 | 30 хв. |
| 4. Вправи СФП з імітацією стартового ривку ..... | 15 хв, |
| 5. Вправи для розвитку м'язів шиї.....           | 15 хв. |
| 6. Вправи на гнучкість .....                     | 10 хв. |

##### Заняття 2

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Біг, загальнорозвиваючі вправи .....   | 10 хв. |
| 2. Вправи на рівновагу.....   | 15 хв. |
| 3. Вправи на статичну витривалість та утримання<br>основного положення саночника.....   | 15 хв. |
| 4. Вивчення та удосконалення техніки старту без<br>максимальних зусиль з поступовим їх збільшенням<br>при виконанні стартового ривку..... | 20 хв. |
| 5. Вправи на силових тренажерах .....   | 20 хв. |
| 6. Вправи на гнучкість .....  | 10 хв. |

##### Заняття 3

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Біг, загально-розвиваючі вправи .....            | 10 хв. |
| 2. Елементи легкої атлетики - стартові прискорення, |        |

- стрибки ..... 10 хв.
3. Роликова підготовка - спуски на прямих відрізках шляху з поступовим збільшенням величини нахилу та довжини спуску ..... 70 хв.

#### Заняття 4

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 10 хв.
2. Метання набивного м'яча (вагою 1кг) з різних вихідних положень:  
 обличчям в бік метання ..... 10 хв.  
 спиною в бік метання ..... 10 хв.  
 сидячи - двома руками за голову ..... 5 хв.
3. Просування на роликових санях з відштовхуванням руками від підлоги ..... 10 хв.
4. Тренування на стартовій естокаді - цілісне вдосконалення техніки старту ..... 20 хв.
5. Елементи акробатики - переكاتи вперед і назад, переكاتи вперед у стрибку, сальто назад у групуванні на батуті, стійки на руках ..... 15 хв.
6. Рухливі ігри та естафети ..... 10 хв.

#### Заняття 5

1. Біг, загально-розвиваючі вправи ..... 10 хв.
2. Веслування на човнах ..... 30 хв.
3. Стрибки у воду ..... 20 хв.
4. Вільне плавання ..... 20 хв.
5. Вправи на гнучкість ..... 10 хв.

#### Заняття 6

1. Біг, загально-розвиваючі вправи ..... 10 хв.
2. Метання набивного м'яча (вагою 1 кг) з різних вихідних положень:  
 обличчям в бік метання ..... 5 хв.  
 двома руками з-за голови вперед ..... 5 хв.
3. Роликова підготовка - вивчення та удосконалення

- техніки повороту вліво та вправо, сполучених поворотів з поступовим збільшенням величини нахилу та довжини спуску ..... 40 хв.
4. Спортивні ігри (футбол або баскетбол) ..... 15 хв.
5. Теоретична підготовка ..... 15 хв.

### Змагальний період

#### Заняття 1

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 10 хв.
2. Вправи з обтяженням з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей ..... 10 хв.
3. Спуски сніговим схилом по прямій (звертати увагу на положення спортсмена) ..... 35 хв.
4. Спуски сніговим схилом з проходженням заданої траєкторії ..... 35 хв.

#### Заняття 2

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 10 хв.
2. Метання набивного м'яча (вагою 1 кг) з різних вихідних положень:
- обличчям у бік метання ..... 7 хв.
- спиною в бік метання ..... 7 хв.
- двома руками з-за голови вперед ..... 5 хв.
- двома руками від грудей ..... 5 хв.
- сидячи - двома руками за голову ..... 6 хв.
3. Скочування з льодової естокади в положенні сидячи з наступним переходом в основне положення саночника ..... 20 хв
4. Спуски по санній трасі з натуральним покриттям з поступовим збільшенням довжини спуску ..... 30 хв

#### Заняття 3

1. Вправи на силових тренажерах на розвиток сили м'язів

- плечового поясу та спини..... 15 хв
2. Спуски по трасах з натуральним покриттям з поступовим збільшенням довжини траси та складності спуску (без стартового ривку)..... 25 хв
  3. Те ж саме, але зі стартовим ривком без застосування максимальних зусиль..... 40 хв
  4. Набуття навичок запам'ятовування траси та її словесного опису ..... 10 хв

#### Заняття 4

1. Вправи для розвитку м'язів шиї ..... 15 хв
2. Вправи для розвитку статичної витривалості .... 15 хв
3. Вивчення та удосконалення техніки старту на льодовій естокаді з поступовим збільшенням величини зусиль ..... 30 хв
4. Навчання техніки проходження віражів по трасі ... 30 хв

#### Заняття 5

1. Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням ... 15 хв
2. Цілісне вивчення техніки старту..... 20 хв
3. Спуски по санный трасі з поступовим збільшенням швидкості за рахунок підйому місця старту..... 40 хв
4. Набуття навичок вивчення особливостей проходження траси на схемі та малювання схеми траси..... 15 хв

#### Заняття 6

1. Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням .... 10 хв
2. Вправи на гнучкість ..... 10 хв
3. Удосконалення техніки старту з акцентуванням уваги на виконання різних елементів..... 15 хв
4. Удосконалення техніки цілісного проходження траси..... 40 хв
5. Теоретична підготовка..... 15 хв

Перехідний період

## Заняття 1

- |   |       |
|---|-------|
| 1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... | 20 хв |
| 2. Спортивні ігри.....                  | 70 хв |

## Заняття 2

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Біг, загальнорозвиваючі вправи.....   | 20 хв  |
| 2. Вправи на гімнастичних приладах (гімнастична стінка,<br>линва, поперечка) ..... | 30 хв. |
| 3. Рухливі ігри та естафети.....   | 40 хв. |

## Заняття 3

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Біг, загальнорозвиваючі вправи .....              | 10 хв. |
| 2. Веслування на човнах - прогулянки або походи .... | 70 хв. |
| 3. Спортивні ігри.....                               | 10 хв. |

## Заняття 4

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Біг, загальнорозвиваючі вправи .....   | 10 хв. |
| 2. Вправи на рівновагу - пересування кроком та бігом<br>по зменшеній опорі (колода, дошка); те ж саме<br>з перешкодами та поворотами..... | 20 хв. |
| 3. Елементи акробатики - перекиди, стрибки на батуті,<br>стійки на руках .....  | 30 хв. |
| 4. Рухливі ігри та естафети.....  | 30 хв. |

## Заняття 5

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Біг, загальнорозвиваючі вправи .....           | 15 хв. |
| 2. Елементи акробатики - стрибки та метання ..... | 30 хв. |
| 3. Вправи на гнучкість .....                      | 15 хв. |
| 4. Рухливі ігри та естафети.....                  | 30 хв. |

## Заняття 6

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Біг, загальнорозвиваючі вправи .....            | 10 хв. |
| 2. Плавання з різною інтенсивністю, ігри на воді.. | 30 хв. |
| 3. Стрибки у воду .....                            | 20 хв. |
| 4. Вправи на гнучкість .....                       | 15 хв, |

### Теоретична підготовка

1. Фізична культура та спорт в Україні.

Фізична культура - складова частина загальної культури суспільства.

2. Розвиток санного спорту в Україні.

Виникнення санного спорту. Види змагальних дисциплін в санному спорті, їх характеристика. Кваліфікаційні нормативи та звання у санному спорті. Стан та розвиток санного спорту в Україні (області, місті тощо).

3. Участь українських саночників, у чемпіонатах світу, Європи, Олімпійських іграх.

Динаміка розстановки сил на міжнародній арені протягом останніх олімпійських циклів.

4. Єдина Всеукраїнська спортивна класифікація.

Поняття про спортивну класифікацію. Зміст вимог спортивної класифікації.

5. Гігієна спортсмена.

Догляд за шкірою, волоссям, нігтями. Гігієнічне значення використання природних чинників з метою загартовування організму. Сонячні, повітряні ванни та водні процедури (умивання, обтирання, душ, купання). Засоби профілактики мозолів, перегрівання та переохолодження. Режим спортсмена.

6. Планування спортивного тренування.

Організація, зміст та спрямованість навчально-тренувальних занять на етапі початкової підготовки. Ведення щоденника тренування. Основні показники щоденника: зміст тренувального заняття, самопочуття, показники лікарського контролю.

7. Засади техніки санного спорту.

Термінологія санного спорту. Основні поняття про техніку. Характеристика ковзання по льоду. Властивості льоду. Опір повітря під час спуску по санній трасі. Загальні поняття про техніку управління санями.

8. Засади методики навчання та початкового тренування.

Єдність навчально-тренувального та виховного процесів. Формування та удосконалення рухових навичок, фізичних, моральних та вольових якостей спортсменів. Методика початкового навчання. Використання методів показу та пояснення при навчанні техніки санного спорту. Підвідні вправи. Організація занять. Структура заняття, зміст та розподілення фізичних навантажень.

9. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Роль ЗФП і СФП в спортивному тренуванні саночників. Рухові якості спортсменів. Взаємозв'язок загальної та спеціальної фізичної підготовки. Види та спрямованість засобів спеціальної фізичної підготовки.

10. Правила, організація та проведення змагань з санного спорту.

Місце змагань у навчально-тренувальному процесі. Вікові групи учасників. Права та обов'язки учасників змагань. Вимоги до саней та форми учасників.

11. Спортивні бази, обладнання, інвентар.

Загальна характеристика санних трас та їх обладнання. Правила внутрішнього розпорядку на санних трасах. Правила зберігання та експлуатації спортивного спорядження. Одяг, взуття та шолом саночників.

## **4. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **4.1.Відбір**

Вік дітей на етапі попереднього відборів передує періоду статевого дозрівання, коли потрібно поступово збільшувати тренувальні навантаження, враховуючи особливості підліткового віку. На цей час механізм основних функцій організму налагоджується, що дає можливість прослідкувати, як генетичну обумовленість особистості, так і зрушення, що відбуваються під впливом цілеспрямованого тренування, перспективи розвитку фізичних

якостей та функціональні можливості важливих систем організму. На зазначеному етапі відбору з урахуванням показників функціональних та психічних особливостей, отриманих в результаті медичних обстежень дитини, результатів педагогічних спостережень та тестувань у вигляді контрольних випробувань, потрібно скласти модель спортсмена. Результати попереднього відбору мають дати остаточну відповідь на ступінь придатності дитини до занять санним спортом.

При аналізі отриманих даних і складанні моделі саночника, потрібно орієнтуватися на результати наукових досліджень про спадковість морфологічних ознак, а також на властивості психіки спортсмена. Доведено, що більшість антропометричних характеристик мають чітку генетичну обумовленість, - це дає можливість з певною долею точності передбачити перспективу їх розвитку.

#### Ступінь спадковості морфологічних ознак

(В.В.Шварц, С.В.Хрущов, 1984), %

Довжина тіла, верхніх та нижніх кінцівок... ..	85-90
Довжина тулуба, плеча, передпліччя, стегна та гомілки	80-85
Маса тіла, ширина тазу та стегон .....	70-80
Ширина плечей.....	80-70
Обхват гомілки, стегна, шиї, талії та сідниць .....	60 та менше

З перелічених морфологічних ознак найбільше значення для тренера мають показники довжини тіла та маси тіла, менше - ширина плечей, обхват стегон, талії та ін.

Показники зросту дитини більш тісно корелюють з аналогічними показниками матері, ніж батька. У той же час доведено, що діти високих батьків є вищими за них, а діти батьків, зріст яких значно відрізняється, значно вищі дітей, батьки яких одного зросту. Враховуючи ступінь спадковості морфологічних ознак (див. вище), з певною частиною точності можна передбачити масу тіла дитини.



На діяльність саночника і систему "спортсмен-сани" впливають закони механіки, які ставлять на провідне місце – морфологічні особливості спортсмена, зокрема його масу. Проте по санній трасі, рухається спортсмен, який в екстремальних умовах має вирішувати багато завдань щодо формування та реалізації програми швидкісного спуску. Тому більшого значення в діяльності саночника мають функціональні особливості його організму.

Одним з найбільш інформативних фізіологічних показників працездатності всіх систем, які забезпечують організм киснем, є максимальне споживання кисню (МСК). Крім того, показники МСК прямо пропорційні величинам інших фізіологічних показників.

Співставлення чистої ваги спортсменів та їх спортивних результатів дає можливість передбачити оптимальний рівень ваги для чоловіків 80-90 кг, для жінок 67-75 кг. Зазначені вагові, а також ростові показники в межах 175-185 см у чоловіків і 168-175 см у жінок можуть бути орієнтиром для відбору юних спортсменів при оптимальному розвитку провідних для саночника фізичних якостей та здібностей. Це положення в жодному разі не заперечує значущості інших показників з врахуванням того, що невисокий рівень розвитку функцій одних систем врівноважується або компенсується високим рівнем функціональних можливостей інших.

Найбільш складним і відповідальним моментом у тренерській діяльності є створення моделі для кожного з вихованців, прогнозування найближчих та етапних спортивних результатів, визначення чинників, які забезпечують ці результати.

Завершивши етап попередньої базової підготовки, зібравши фактичний матеріал про особливості будови та функції різних систем організму дитини, тренер має вирішити цю проблему. На жаль, у практиці моделювання для спортсмена спрощується до отримання простих анатомо-фізіологічних показників, оцінки загального стану здоров'я, швидкості засвоєння технічних прийомів (найчастіше - із засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки) та швидкості зростання спортивних результатів. Як орієнтир для себе та свого

вихованця тренер бере спортсмена високого класу, що знаходиться в полі його зору, про якого є певні дані.

Навіть враховуючи, що тренер зобов'язаний вивести одного або декілька спортсменів на певний результат, підвести їх до рівня визначених змагань, такий шлях є неприйнятним і спричиняє до багатьох наслідків, які мають незворотний характер: модельні характеристики олімпійського чемпіона не завжди придатні по відношенню до інших спортсменів.

На різних етапах підготовки з врахуванням вікових особливостей тих, хто займається, вимоги до тих чи інших систем організму саночників змінюються ця залежність диктується характером завдань, що вирішуються для досягнення запланованого спортивного результату.

На початковому етапі тренування найбільших успіхів досягають саночники з відносно високим рівнем розвитку фізичних якостей, координації рухів та сміливості.

На етапі попередньої базової підготовки, в умовах підвищення фізичних навантажень і формування специфічних рухових навичок значно зростає значення фізіологічних характеристик.

На етапі спеціалізованої базової підготовки, в умовах значного підвищення фізичних навантажень спеціальної спрямованості, закріплення та удосконалення специфічних рухових навичок, на фоні завершення вікових перебудов організму спортсмена мають значення генетично обумовлені морфологічні характеристики, особливості психіки та адаптаційні можливості організму.

На етапі етап підготовки до найвищих досягнень можливостей на фоні морфологічних характеристик провідне значення мають психічні та імунологічні особливості організму спортсмена.

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей постає завдання виявлення резервних можливостей організму для підтримання, а можливо - підвищення раніше досягнутого рівня адаптації.

Таким чином, при створенні моделі саночника потрібно на кожному з етапів тренування виходити з реальних морфофункціональних та психічних

можливостей спортсмена, найближчих та віддалених завдань, матеріально-технічних можливостей реалізації тренувального процесу. Відхилення від принципу єдності при вирішенні всіх сторін підготовки не залишить можливості для реального прогнозування спортивних результатів і зробить неможливим якісний спортивний відбір.

#### **4.2. Завдання навчально-тренувальної та виховної роботи**

У процесі навчально-тренувальної та виховної роботи вирішуються різнопланові завдання: подальше зміцнення здоров'я та загартовування організму спортсменів, сприяння гармонійному розвитку; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; розвиток спеціальних фізичних здібностей, потрібних для вдосконалення техніко-тактичної підготовленості; стійке оволодіння засадами техніки санного спорту; набуття змагального досвіду, вдосконалення морально-вольових якостей.

Юні спортсмени мають оволодіти основними навичками організації та суддівства змагань з санного спорту, а також навичками підготовки спортивного обладнання.

Важливими завданнями є виховання спортивного працелюбства, вдосконалення навичок самостійної роботи, ведення щоденника спортсмена, засвоєння основних положень теоретичного матеріалу, передбаченого програмою. Безпосередньо до основних завдань відноситься підготовка до виконання I юнацького розряду на 1-му році навчання, III та II розрядів - на 2-му, 50 % I розряду - на 3-му році навчання, I розряду - більше 3 років навчання.

У групах попередньої базової підготовки зростають по роках навчання обсяг всіх основних розділів підготовки - загальної фізичної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної. Динаміка співвідношення обсягів ЗФП та СФП характеризується послідовним зростанням по роках навчання питомої ваги СФП (див. додат. 3,4,5,6).

### 4.3. Основний програмний матеріал

#### Загальна фізична підготовка

Біг з різною інтенсивністю на стадіоні, по місцевості, поперемінно з фізичними навантаженнями з використанням підручних засобів (виси, лазіння, підтягування, метання, подолання перешкод і т. п.).

Загальнорозвиваючі вправи для розвитку м'язів, кістково-зв'язкового апарату рук та плечового поясу (з акцентом на швидкісні амплітудні рухи), для розвитку м'язів тулуба (переважно швидкісно-силової спрямованості), для розвитку м'язів ніг.

Вправи з обтяженням (штанга, гирі, ядро) переважно вагою до 30 кг.

Елементи акробатики - перекати вперед, назад, в боки, перевороти боком, стійка на руках біля стінки та з допомогою партнера, "місток" з вихідного положення стоячи - опусканням назад рук, зтяжні стрибки, перекати вперед і назад, сальто назад у групуванні, стрибки з приземленням у горизонтальне положення на батуті.

Вправи на гімнастичних приладах (гімнастична стінка, драбина, линва, жердина, колода, бруси, поперечка, кільця, кінь), опорні стрибки.

Елементи легкої атлетики - біг на різні дистанції, стрибки, метання (граната, диск, ядро), стрибки з місця та з розбігу в довжину та висоту, багатоскоки.

Вправи на рівновагу - пересування кроком та бігом по колоді; те ж саме з ускладненням шляхом створення перешкод та підвищенням висоти приладу; пересування по зменшеній опорі зі зміною швидкості, з поворотами, з предметами в руках; балансування на одній та двох ногах.

Рухливі ігри та естафети з комбінованими перешкодами та завданнями на точність руху; ігри на місцевості.

Спортивні ігри - волейбол, баскетбол, футбол, ручний м'яч.

Веслувальний спорт - веслування на човнах та байдарках.

Плавання з різною інтенсивністю, з дозованою затримкою дихання; стрибки у воду з вишки та трампліна.

## Спеціальна фізична підготовка

Імітація стартового ривку сидячи на підлозі (протидія - за допомогою гумових джгутів); те ж саме сидячи на санях. Імітація стартового ривку на тренажерному пристрої "вантаж-блоки-трос" з обтяженням, адекватним опору в реальних умовах старту; те ж саме зі збільшенням навантаження.

Імітація "пінгвінів" (протидія - за допомогою гумового джгута).

Вправи на рейковій відкатній естокаді.

Просування на роликівих санях на швидкість з допомогою "пінгвінів". Естафети з просуванням на роликівих санях з допомогою відштовхування від підлоги.

Метання набивних м'ячів та ядер різної ваги з вихідного положення стоячи та сидячи двома руками з-за голови вперед, двома руками за голову, знизу-вперед, знизу-назад і т. д. Вправи в парах: метання назустріч один одному з місця приземлення ядра партнера (виграш визначається за відхиленням точки останнього приземлення ядра від лінії першого метання).

Утримання основного положення саночника лежачи поперек лави; те ж саме з обтяженням (на голові та ногах); те ж саме з партнером, який прикладає зусилля до розгинання шиї напарника.

Вправи для розвитку м'язів шиї - згинання, розгинання та колові рухи з допомогою партнера, із спеціальними шоломами різної ваги; згинання та розгинання шиї в положенні "міст" на гімнастичній маті.

Вправи з обтяженням (штанга, гирі, гантелі), за структурою близькі до елементів санного спорту.

Вправи на силових тренажерах з переважним застосуванням швидкісних рухів.

Вправи на гнучкість з акцентом на розгинання стопи та згинання тулуба вперед; те ж саме в парах з активною допомогою партнера; те ж саме після бальнеопроцедур.

Вправи на допінгу та рейнському колесі.

## **Техніко-тактична підготовка**

Тренування на роликових санях: спуски по шосе з поступовим збільшенням висоти та довжини спусків; спуски з акцентуванням уваги на окремих елементах основного положення саночника (положення голови, положення ніг, положення рук і т. д.); спуски з об'їждженням перешкод (з варіативним розташуванням фігур); змагальні спуски з оцінкою різних сторін майстерності (правильності основного положення, управління, швидкості і т. д.).

Льодова підготовка на трасі: спуски по штучній трасі з поступовим збільшенням кількості віражів; спуски з акцентуванням уваги на виконанні різних елементів техніки (вхід у віраж, вихід з віражу та ін.). Удосконалення техніки проходження траси залежно від погодних умов та стану льодового покриття. Удосконалення проходження траси в цілому; удосконалення проходження траси в умовах, які моделюють змагальну діяльність.

Вивчення та вдосконалення техніки старту: з акцентуванням уваги на виконанні різних елементів техніки старту (ривок, "пінгвіни", збереження прямолінійної траєкторії розгону, вхід у віраж і т.д.), у цілому. Вивчення варіантів техніки старту залежно від специфіки стартової естокади (розташування ручок, характеристики нахилу і т.д.); удосконалення техніки старту на майданчиках зі штучним льодом; удосконалення техніки старту із застосуванням засобів термінової інформації.

Додаткові навички: запам'ятовування траси; уміння відтворювати у думках проходження траси; самостійного аналізу техніко-тактичних дій після проходження траси, виявлення допущених помилок та визначення шляхів їх виправлення; оволодіння навичками використання термінової інформації з метою виправлення допущених помилок.

### **Моделльні заняття**

#### Підготовчий період

##### Заняття 1

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 10 хв.
2. Удосконалення техніки старту на естокаді з

акцентуванням уваги на виконанні різних елементів техніки:

- |  |        |
|--|--------|
| відкат назад .....   | 5 хв.  |
| відкат назад з допомогою партнера .....  | 5 хв.  |
| "тяга" спиною.....   | 10 хв. |
| "доштовхування" .....  | 10 хв. |
| виконання старту без максимальних зусиль з акцентом на правильне виконання техніки старту..... | 10 хв. |
3. Вправи на рівновагу - пересування бігом по зменшеній опорі з подоланням перешкод та зміною напрямку руху 10 хв.
  4. Спортивні ігри..... 30 хв.

#### Заняття 2

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 10 хв.
2. Вправи з обтяженням, наближені за структурою елементів до техніки старту..... 10хв.
3. Вправи на гнучкість ..... 10 хв.
4. Роликова підготовка - спуски по асфальтовому шосе з поступовим збільшенням довжини спуску ..... 60 хв.

#### Заняття 3

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 10 хв.
2. Вправи на спеціально обладнаній естокаді ..... 20 хв.
3. Удосконалення техніки старту в цілому на естокаді 30 хв.
4. Спортивні ігри ..... 30 хв.

#### Заняття 4

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 10 хв
2. Метання ядра (3 та 4 кг) з різних вихідних положень:
 

обличчям у напрямку метання.....	5 хв.
спиною у напрямку метання .....	5 хв.
з-за голови вперед.....	5 хв.
3. Стартова підготовка:
 

відпрацювання фази старту - "тяга" спиною з	
---	--

- максимальною швидкістю..... 10 хв.  
 відпрацювання фази старту - "доштовхування" 10 хв.  
 виконання старту без максимальних зусиль з акцентом  
 на правильному виконанні техніки старту ..... 10 хв.  
 виконання старту з максимальним зусиллям.... 10 хв.  
 4. Вправи на гнучкість ..... 10 хв.  
 5. Теоретична підготовка..... 15 хв.

### Заняття 5

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 10 хв  
 2. Роликова підготовка - спуски з акцентуванням  
 уваги на окремих елементах основного  
 положення саночника (положення голови,  
 ніг, тулуба, рук) ..... 40 хв.  
 3. Вправи на спеціальних силових тренажерах..... 20 хв.  
 4. Елементи легкої атлетики..... 20 хв.

### Заняття 6

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 10 хв.  
 2. Роликова підготовка - спуски з об'їждженням  
 перешкод (з варіативним розташуванням фігур) ... 40 хв.  
 3. Вправи з обтяженням з акцентом на швидкісні рухи ....15 хв.  
 4. Рухливі ігри та естафети..... 15 хв.  
 5. Теоретична підготовка..... 10 хв.

## Змагальний період

### Заняття 1

1. Метання ядра з різних вихідних положень... .. 10 хв.  
 2. Вправи на гнучкість ..... 10 хв.  
 3. Льодова підготовка - спуски по трасі  
 з поступовим збільшенням кількості віражів ..... 70 хв.

### Заняття 2

1. Біг, загальнорозвиваючі та вправи з обтяженням 10 хв.



2. Вправи на рівновагу ..... 10 хв.
3. Льодова підготовка - спуски по трасі  
з акцентуванням уваги на виконання різних елементів  
техніки (вхід у віраж, вихід з віражу, проходження прямих  
відрізків і т.п.) ..... 70 хв.

#### Заняття 3

1. Стартова підготовка на льодовій естокаді - вдосконалення  
техніки старту в цілому....., ... 15 хв.
2. Льодова підготовка - вдосконалення проходження траси в  
цілому..... 50 хв.
3. Спортивні ігри..... 10 хв.
4. Теоретична підготовка..... 15 хв.

#### Заняття 4

1. Загальнорозвиваючі вправи, елементи легкої атлетики .....10 хв.
2. Вправи для розвитку м'язів шії..... 10 хв.
3. Льодова підготовка - удосконалення варіантів  
проходження окремих відрізків траси при спусках ..... 60 хв.
4. Вправи на гнучкість ..... 10 хв.

#### Заняття 5

1. Стартова підготовка на льодовій естокаді  
удосконалення техніки старту з акцентуванням уваги  
на виконанні різних елементів техніки  
(ривок, "пінгвіни", збереження прямолінійної траєкторії) ..... 20 хв.
2. Льодова підготовка - удосконалення проходження всієї траси .... 60 хв.
3. Удосконалення навичок самостійного виявлення та аналізу  
допущених помилок, визначення шляхів їх усунення ..... 10 хв.

#### Заняття 6

1. Метання ядра з різних вихідних положень..... 15 хв.
2. Вправи на утримання основного положення саночника .....10 хв.
3. Льодова підготовка - удосконалення проходження траси по  
заданій траєкторії .....45 хв.

- |                               |        |
|-------------------------------|--------|
| 4. Вправи на рівновагу.....   | 10 хв. |
| 5. Теоретична підготовка..... | 10 хв. |

#### Заняття 7

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Елементи легкої атлетики.....   | 15 хв. |
| 2. Льодова підготовка - контрольні спуски<br>з оцінкою різних сторін технічної майстерності .... | 60 хв. |
| 3. Вправи на лопінгу та рейнському колесі.....   | 15 хв. |

### Перехідний період

#### Заняття 1

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Біг, загальнорозвиваючі вправи .....          | 20 хв. |
| 2. Елементи акробатики та стрибки на батуті..... | 30 хв. |
| 3. Спортивні ігри .....                          | 40 хв. |

#### Заняття 2

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Біг, загальнорозвиваючі вправи .....                                       | 20 хв. |
| 2. Елементи легкої атлетики - стартові прискорення,<br>стрибки, метання ..... | 30 хв. |
| 3. Рухливі ігри та естафети.....  | 40 хв. |

#### Заняття 3

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Біг, загальнорозвиваючі вправи .....                                    | 15 хв. |
| 2. Плавання з різною інтенсивністю, з дозованою<br>затримкою дихання ..... | 30 хв. |
| 3. Стрибки у воду та рухливі ігри на воді.....                             | 30 хв. |
| 4. Теоретична підготовка.....  | 15 хв. |

#### Заняття 4

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... | 10 хв. |
| 2. Веслування на човнах .....           | 20 хв. |
| 3. Спортивні ігри.....                  | 30 хв. |

#### Заняття 5

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Біг, загальнорозвиваючі вправи .....    | 20 хв. |
| 2. Вправи з обтяженням (штанга, гирі)..... | 15 хв. |

3. Вправи на гімнастичних приладах ..... 15 хв.  
 4. Спортивні ігри ..... 40 хв.

Заняття 6 Те ж саме, що у занятті 3.

### **Теоретична підготовка**

#### 1. Фізична культура та спорт в Україні.

Фізична культура - складова частина загальної культури суспільства. Фізична культура як одна із сфер діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я й гармонійний та всебічний розвиток фізичних здібностей.

#### 2. Стан і розвиток санного спорту в Україні.

Структура організаційно-методичного керівництва санним спортом. Роль спортивних шкіл у розвитку санного спорту. Стан санного спорту на даний час (у певній області, місті).

3. Участь українських саночників у чемпіонатах світу, Європи, Олімпійських іграх.

Динаміка розстановки сил на міжнародній арені протягом останніх олімпійських циклів.

#### 4. Єдина Всеукраїнська спортивна класифікація.

Значення спортивної класифікації для підвищення масовості спорту та зростання майстерності спортсменів. Принцип побудови, зміст та вимоги спортивної класифікації.

#### 5. Стислі відомості про будову та функції організму людини.

Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається. Опорно-руховий апарат, м'язи та їх будова, основні функції та взаємодія. Основні поняття про серцево-судинну систему та її функції. Дихання та газообмін. Система травлення та обмін речовин. Центральна нервова система та її провідна роль у діяльності організму.

Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я. Розвиток фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів.

6. Гігієна тренувальних занять. Загартовування, режим і харчування спортсмена.

Основні вимоги до проведення тренувальних занять. Гігієнічні вимоги до спорядження та одягу. Умови проведення тренувальних занять. Дозування тренувальних навантажень залежно від віку, статі, рівня фізичної підготовленості. Раціональне співвідношення роботи та відпочинку.

Харчування спортсмена - як чинник збереження та зміцнення здоров'я. Харчовий раціон і режим харчування. Поняття про основний обмін, енергетичні витрати під час виконання різних фізичних навантажень. Відновлення енергетичних витрат спортсмена. Призначення та роль основних компонентів харчування - білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей та вітамінів. Питний режим спортсмена. Шкідливість паління та вживання спиртних напоїв.

Загартовування та його значення для поліпшення працездатності людини та підвищення опірності організму до простудних захворювань.

7. Лікарський контроль і самоконтроль.

Значення та зміст лікарського контролю та самоконтролю. Правила самоконтролю. Спостереження за вагою, сном, апетитом, пульсом, диханням. Правила першої допомоги при спортивних травмах (засоби зупинки кровотеч, перев'язки, накладання первинної шини, обмороження), при втрачанні свідомості та шоках. Правила транспортування травмованих. Прийоми штучного дихання. Профілактика простудних та інфекційних захворювань.

8. Планування спортивного тренування.

Річне тренування - періодизація, завдання, засоби, методи; динаміка тренувальних та змагальних навантажень. Спрямованість, величина та характер тренувальних навантажень в мікроциклах, їх взаємозв'язок. Роль та значення тестувань із ЗФП та СФП. Ведення щоденника. Методика аналізу тренувального процесу та врахування цього розділу роботи в щоденнику. Складання звітів.

9. Техніко-тактична підготовка в санному спорті.

Основні відомості про техніку санного спорту. Термінологія санного спорту. Стислий огляд еволюції техніки санного спорту. Взаємозв'язок техніки

із загальною та спеціальною фізичною підготовкою. Сили, які впливають на систему "сани-спортсмен" під час проходження траси. Чинники, які впливають на швидкість проходження траси. Характеристика індивідуальних особливостей техніки санного спорту залежно від анатомофізіологічних особливостей та фізичного розвитку спортсменів. Аналіз техніки стартового розгону. Аналіз техніки найсильніших саночників світу.

10. Засади методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки в санному спорті.

Підбір і застосування вправ для вдосконалення техніки санного спорту. Стартова підготовка на відкатних та спускових естокадах. Роликова підготовка. Тестування зі стартової підготовки. Контрольні змагання з елементів технічної підготовки.

11. Психологічна підготовка.

Основні методи розвитку вольових якостей. Проявлення вольових якостей в екстремальних умовах. Вплив тренування в ускладнених умовах на виховання вольових якостей. Роль змагального методу у вихованні вольових якостей. Зв'язок виховання вольових якостей з техніко-тактичною підготовкою. Ідеомоторне тренування. Роль мотивації у спортивній діяльності.

12. Організація та проведення змагань з санного спорту.

Правила змагань. Положення про змагання, характер змагань. Заявка про участь у змаганнях. Склад суддівської колегії. Права та обов'язки суддів. Права та обов'язки учасників та представників команд. Розподіл учасників по змаганнях. Правила температурного контролю. Зважування учасників, вагова компенсація. Визначення результатів змагань.

13. Спортивні бази, обладнання, інвентар.

Споруди для занять санним спортом - природні та штучні траси. Обладнання стартового та фінішного будинків, допоміжні приміщення. Будова спортивних саней, їх розміри, вага та вимоги, обумовлені міжнародними правилами. Підбір та підготовка саней. Зберігання, ремонт і догляд саней.

## 5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 5.1. Відбір

На даному етапі відбору потрібно з'ясувати, чи здатен спортсмен досягти результатів міжнародного класу, чи зможе він переносити виключно напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до застосованих навантажень.

Проміжний відбір повинен внести ясність у питання визначення найважливіших сторін індивідуальної моделі спортсмена, визначити ступінь його талановитості, рівень розвитку психічних процесів.

Проміжний відбір – на етапі спеціалізованої базової підготовки значно збільшується обсяг спеціальної фізичної та льодової підготовки, підвищуються завдання спортивних досягнень, рівень змагань розподіляє спортсменів не лише за їх підготовленістю, але й за здібностями та талантом.

Талановитість саночника полягає в умінні швидко сприймати та переробляти інформацію, з високою точністю реагувати на об'єкт, що наближається (наближення до певного відрізка траси), у здатності швидко пристосовуватися до нових умов діяльності, швидкості навчання та переробки рухової навички.

Межі людських можливостей є категорією природженою та генетично обумовленою. Рівень функціональних можливостей організму, схильність до розвитку окремих здібностей, формування та вдосконалення специфічних навичок визначаються структурою психічної діяльності людини, властивостями та типом нервової діяльності.

На етапі проміжного відбору тренер повинен отримати дані про властивості психіки учня та стан аналізаторів, які відіграють важливу роль в діяльності саночника. За своїм характером діяльність саночника під час спуску по трасі наближена до екстремальних умов.

Для саночника велике значення має сила внутрішнього гальмування, що обумовлює характер поведінкової діяльності в складних ситуаціях.

Досвід роботи із спортсменами показує, що для саночника переважаючими чинниками є: сміливість та рішучість, емоційна стійкість (під впливом

екстремальних чинників), впевненість у собі, прагнення до вдосконалення майстерності, наполегливість, концентрація уваги, легкість створення та переробки рухових навичок.

## 5.2. Завдання навчально-тренувальної та виховної роботи

Основні завдання в групах спеціалізованої базової підготовки: подальше підвищення різнобічної та спеціальної фізичної підготовленості, удосконалення індивідуальної атлетичної підготовленості з акцентом на розвиток спеціальних якостей, досягнення високого рівня технічної та тактичної підготовленості, стабільності спортивних результатів у складній змагальній ситуації, виховання цілеспрямованості та наполегливості у досягненні високих спортивних результатів.

У процесі навчально-тренувальної роботи та змагань спортсмени повинні набути стійкості до зовнішніх чинників, засвоїти зростаючі обсяги тренувальних навантажень, а також удосконалити навички самостійного аналізу техніко-тактичних дій, індивідуальної підготовки спорядження залежно від різних чинників (температури льоду, профіль траси, якість льодового покриття та ін.), проведення змагань та навчально-тренувальних занять для отримання звання судді з санного спорту.

У групах спеціалізованої базової підготовки обсяг навантаження зростає переважно за рахунок збільшення обсягів СФП та техніко-тактичної підготовки (див. додат. 7, 8, 9).

### 5.3. Основний програмний матеріал

#### Загальна фізична підготовка

Біг на витривалість, кроси; чергування ходьби та бігу; біг з прискоренням, з наступним використанням інерції та розслабленням; біг по місцевості поперемінно з фізичними навантаженнями з використанням підручних засобів (виси, лазіння, підтягування, метання, додання перешкод і т. п.).

Загальнорозвиваючі вправи для розвитку м'язів та зв'язкового апарату рук і плечового поясу (з акцентом на розвиток вибухової сили та з використанням структури рухів, яка моделює стартовий ривок), для розвитку м'язів тулуба (переважно швидкісно-силової спрямованості та з акцентом на розгинання), для розвитку м'язів ніг.

Вправи з обтяженням (штанга, гирі, ядро) переважно вагою до 60 кг.

Елементи акробатики - перекати вперед, назад, у боки, перевороти боком, стійка на руках, "місток" з вихідного положення стоячи, різні комбінації елементів з багаторазовим повторенням; перекати вперед і назад, сальто назад у групуванні, стрибки з приземленням у горизонтальне положення, комбінації стрибків з багаторазовим повторенням на батуті.

Вправи на гімнастичних приладах (гімнастична стінка, драбина, линва, жердина, колода, бруси, поперечка, кільця, кінь), опорні стрибки.

Елементи легкої атлетики - біг, стрибки, метання (граната, диск, ядро), стрибки з місця та з розбігу в довжину та висоту, багатоскоки, подолання бар'єрів, естафети.

Вправи на рівновагу - пересування кроком та бігом по зменшеній опорі; те ж саме з ускладненням шляхом створення перешкод та підвищенням висоти снаряду; пересування по зменшеній опорі зі зміною швидкості, з поворотами, з предметами в руках та зміною напрямку руху; балансування на одній та двох ногах на вузькій опорі; стрибки в глибину; виконання акробатичних елементів на схилах пісочних кар'єрів.



Рухливі ігри, естафети з комбінованими перешкодами та завданнями на точність руху з використанням обтяжень, із завданнями, які потребують нестандартних рішень; ігри на місцевості.

Спортивні ігри - волейбол, баскетбол, футбол, ручний м'яч.

Веслувальний спорт - веслування на човнах та байдарках.

Плавання з різною інтенсивністю, з дозованою затримкою дихання; стрибки у воду з вишки та трампліна.

### **Спеціальна фізична підготовка**

Імітація стартового ривку сидячи на підлозі (протидія - за допомогою гумових джгутів); те ж саме сидячи на санях. Імітація стартового ривку на тренажерному пристрої "вантаж-блоки-трос" з обтяженням, адекватним опору в реальних умовах старту; те ж саме із збільшенням навантаження, із зменшенням обтяження. Імітація "пінгвінів" (протидія створюється за допомогою амортизаторів та вантажів, закріплених на руках).

Вправи на рейковій відкатній естокаді; те ж саме з обтяженням саней.

Вправи на гладкій відкатній естокаді; те ж саме з обтяженням саней.

Просування на роликівих санях на швидкість з допомогою "пінгвінів". Естафети з просуванням на роликівих санях за допомогою відштовхування від підлоги.

Метання набивних м'ячів та ядер різної ваги з вихідного положення стоячи та сидячи, двома руками з-за голови вперед, двома руками за голову, знизу-вперед, знизу-назад; метання двох ядер двома руками назад. Вправи в парах: метання на зустріч один одному з місця приземлення ядра партнера (виграш визначається за відхиленням точки останнього приземлення ядра від лінії першого метання).

Вправи на статичну витривалість - утримання основного положення саночника лежачи поперек лави; те ж саме з обтяженням (на голові та ногах); те ж саме з партнером, який прикладає зусилля до розгинання шиї напарника; те ж саме, коли партнер прикладає зусилля несподівано.

Вправи для розвитку м'язів шиї - згинання, розгинання, колові рухи з допомогою партнера, із спеціальними шоломами різної ваги; згинання, розгинання шиї в положенні "містка", у стійці на голові.

Вправи з обтяженням (штанга, гирі, гантелі), близькі за структурою до елементів санного спорту. Вправи на силових тренажерах, переважно моделюючі структуру стартового ривка, з акцентом на швидкість.

Вправи на гнучкість з акцентом на розгинання стопи та згинання тулуба вперед; те ж саме в парах з активною допомогою партнера; те ж саме після бальнеопроцедур.

Вправи на лопінгу, рейнському колесі, центрифюзі.

### **Техніко -тактична підготовка**

Тренування на роликових санях: удосконалення положення саночника при спусках з поступовим ускладненням умов спуску (за рахунок профілю траси, збільшення довжини та величини нахилу); удосконалення техніки управління санями при спусках з об'їждженням перешкод (з варіативним розташуванням фігур); удосконалення вміння проходити трасу по раніш відміченій оптимальній траєкторії; удосконалення положення саночника в санях та техніки управління ними при спусках по штучній трасі.

Льодова підготовка на трасі: удосконалення різних елементів техніки санного спорту, спуски по трасі з акцентуванням уваги на проходженні різних відрізків траси (віражі, прямі відрізки та ін.); удосконалення проходження траси в цілому (спуски на час); удосконалення проходження траси в умовах, які моделюють змагальну діяльність; удосконалення техніки проходження траси з врахуванням корекцій, які вносяться за даними термінової інформації (мікрохронометражу відрізків, відеозапису); удосконалення варіантів техніки проходження траси.

Вивчення та удосконалення: техніки старту з акцентуванням уваги на повному використанні силових можливостей, у літніх умовах на майданчиках із штучним льодом; техніки входу в перший віраж на льодових трасах; старту із

застосуванням засобів термінової інформації (мікрохронометраж відрізків стартового розгону, відеозапис).

Додаткові навички техніко-тактичної підготовки: удосконалення навичок ідеомоторного тренування (відтворення проходження траси у думках); удосконалення навичок аналізу проходження траси та корекції техніко-тактичних дій при наступних спусках на підставі даних аналізу; удосконалення навички самостійного аналізу даних термінової інформації про проходження траси (мікрохронометраж проходження різних відрізків, відеозапис і т.д.).

## Модельні заняття

### Підготовчий період

#### Заняття 1

1. Біг, елементи легкої атлетики ..... 10 хв.
2. Вправи з обтяженням... , ..... 20 хв.
3. Вправи на відкатній естокаді..... 30 хв.
4. Удосконалення техніки старту на естокаді з акцентуванням уваги на виконання різних елементів техніки (ривок, "пінгвіни", збереження прямолінійної траєкторії та ін.) 30 хв.

#### Заняття 2

1. Біг, елементи акробатики..... 10 хв.
2. Роликова підготовка - вдосконалення техніки "входу" та і "виходу" з повороту та положення саночника при спуску 60 хв.
3. Вправи на гнучкість (тазостегновий та плечовий суглоби) 10 хв.
4. Вправи на розвиток статичної витривалості..... 10 хв,

#### Заняття 3

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 10 хв.
2. Роликова підготовка - вдосконалення техніки управління санями при спусках з об'їждженням розставлених фігур 45 хв.
3. Вправи на батуті..... 10 хв.
4. Рухливі ігри та естафети ..... 10 хв.

5. Теоретична підготовка ..... 15 хв.

#### Заняття 4

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи..... 15 хв.

2. Стартова підготовка - вивчення варіантів техніки старту залежно від особливостей стартової естокади із застосуванням засобів термінової інформації..... 40 хв.

3. Вправи на силових тренажерах (зміцнення м'язів плечового поясу та спини)..... 20 хв.

4. Плавання (брас), стрибки у воду ..... 20 хв.

#### Заняття 5

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 15 хв.

2. Роликова підготовка - вдосконалення вміння проходити трасу по заданій траєкторії ..... 50 хв.

3. Метання ядра з різних вихідних положень:

    обличчям у напрямку метання ..... 10 хв.

    спиною у напрямку метання..... 10 хв.

4. Вправи на гнучкість ..... 10 хв.

#### Заняття 6

1. Біг..... 10 хв.

2. Пересування на роликівих санях за допомогою "пінгвінів" на швидкість ..... 10 хв.

3. Роликова підготовка - проходження траси траєкторією лідера ... 40 хв.

4. Вправи з обтяженням ..... 15 хв.

5. Теоретична підготовка ..... 15 хв.

### Змагальний період

#### Заняття 1

1. Імітація стартового ривка з використанням обтяжень ..... 10 хв.

2. Льодова підготовка - спуски з акцентуванням уваги на проходження різких відрізків траси (віражі, прямі тощо) ..... 70 хв.

3. Вправи на гнучкість..... 10 хв.

#### Заняття 2

1. Удосконалення техніки старту в цілому на льодовій естокаді 20 хв.
2. Льодова підготовка - удосконалення проходження траси в цілому ..... 50 хв.
3. Спортивні ігри..... 20 хв.

#### Заняття 3

1. Метання ядра з різних вихідних положень ..... 15 хв.
2. Льодова підготовка - вдосконалення техніки проходження траси з врахуванням корекції за даними термінової інформації (мікрохронометраж відрізків, відеозапис і т.д.) ..... 50 хв.
3. Вправи на рівновагу..... 10 хв.
4. Теоретична підготовка..... 15 хв.

#### Заняття 4

1. Удосконалення техніки старту на льодовій естокаді з акцентом на повному використанні силових можливостей ... 20 хв.
2. Льодова підготовка - вдосконалення проходження траси в умовах, які моделюють змагальну діяльність .... 60 хв.
3. Вправи з обтяженням..... 10 хв.

#### Заняття 5

1. Льодова підготовка - контрольні спуски на час 60 хв.
2. Вправи на лопінгу та рейнському колесі ..... 10 хв.
3. Спортивні ігри..... 20 хв.

#### Заняття 6

1. Удосконалення техніки старту із застосуванням засобів термінової інформації (мікрохронометраж стартового розгону, відеозапис)..... 15 хв.
2. Льодова підготовка - вдосконалення техніки проходження траси з врахуванням корекції за даними термінової інформації.. 50 хв.
3. Вправи на силових тренажерах ..... 10 хв.
4. Теоретична підготовка..... 15 хв.

### Перехідний період

#### Заняття 1

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 20 хв.
2. Вправи на рівновагу ..... 20 хв.
3. Спортивні ігри ..... 50 хв.

#### Заняття 2

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 20 хв.
2. Плавання з різною інтенсивністю, з дозованою затримкою дихання ..... 30 хв.
3. Стрибки у воду, рухливі ігри у воді ..... 30 хв.

#### Заняття 3

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 15 хв.
2. Елементи акробатики, батут ..... 30 хв.
3. Спортивні ігри ..... 30 хв.
4. Теоретична підготовка ..... 15 хв.

#### Заняття 4

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 20 хв.
2. Веслування на човнах ..... 40 хв.
3. Спортивні ігри ..... 30 хв.

#### Заняття 5

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 20 хв.
2. Вправи з обтяженням (штанга, гирі) ..... 30 хв.
3. Рухливі ігри та естафети ..... 40 хв.

#### Заняття 6

1. Біг, загальнорозвиваючі вправи ..... 15 хв.
2. Вправи на гімнастичних приладах ..... 30 хв.
3. Рухливі ігри та естафети ..... 30 хв.
4. Теоретична підготовка ..... 15 хв.

### Теоретична підготовка

1. Стан та розвиток санного спорту в Україні.

Керівництво санним спортом в Україні. Федерація санного спорту України. Проведення змагань на Україні згідно з міжнародними правилами з санного спорту.

## 2. Стан та розвиток світового санного спорту.

Історія розвитку санного спорту. Європейські федерації санного спорту. Санний спорт у США та Канаді.

## 3. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів.

Спортивне тренування - як процес удосконалення основних функцій організму. Основні вимоги до дозування тренувальних навантажень залежно від віку, статі та рівня фізичної підготовленості; раціональне поєднання роботи та відпочинку. Поняття про стомлення у процесі занять спортом та відновлення енергетичних витрат, удосконалення функцій ЦНС, розширення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем завдяки заняттям фізичними вправами та спортом. Вплив занять спортом на обмін речовин.

## 4. Гігієна тренувальних занять. Загартовування, режим і харчування спортсмена.

Особиста гігієна. Гігієна та режим сну. Гігієна одягу та взуття. Поняття про інфекційні хвороби та їх профілактика. Умови проведення тренувальних занять.

Режим харчування спортсмена, його значення. Якісний склад їжі - білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини та їх значення. Калорійність харчування, норми добової калорійності та склад раціону при заняттях санним спортом. Особливості харчування та питного режиму залежно від кліматичних умов та періоду змагань.

Закономірності загартовування та принципи побудови режиму загартовування. Систематичність, різноманітність засобів загартування. Повітряні ванни, основні правила та дозування прийому сонячних ванн. Вода як чинник загартовування, правила проведення водних процедур. Загартовування в процесі навчально-тренувальних занять.

## 5. Основні засоби відновлення.

Педагогічні засоби: раціональне планування тренування, ефективна побудова окремих занять, правильне співвідношення навантаження та відпочинку.

Медико-біологічні засоби: раціональне харчування з використанням продуктів підвищеної біологічної цінності; використання комплексу фармакологічних засобів; вітамінізація.

Психологічні засоби: психогігієнічні заходи, психорегулююче тренування, цілеспрямовані бесіди.

#### 6. Лікарський контроль та самоконтроль.

Значення, зміст та організація лікарського контролю. Протипоказання до занять санним спортом. Поняття про спортивну форму та засоби попередження перетренованості. Самоконтроль спортсмена та його значення: об'єктивні дані - вага, пульс, дихання, спірометрія; суб'єктивні дані - самопочуття, сон, апетит, відношення до занять. Ведення розділу самоконтролю в щоденнику спортсмена.

#### 7. Планування спортивного тренування.

Періодизація спортивного тренування - періоди, етапи, мікроцикли. Засоби та методи тренування на різних етапах спортивного тренування. Співвідношення різних сторін спортивної підготовки. Змагання як засіб удосконалення техніко-тактичної майстерності та виховання психічної стійкості. Період активного відпочинку, як важлива складова безперервної підготовки.

#### 8. Техніко-тактична підготовка в санному спорті.

Аналіз та оцінка техніко-тактичних дій за відеозаписами, тензограмами, мікрохронометражем. Визначення помилок в техніці, причини їх виникнення та засоби виправлення.

Опір повітря та шляхи його зниження. Закономірності ковзання. Техніка проходження траси залежно від її особливостей, стану льоду, температурних умов. Аналіз техніки й тактики спусків на моделях трас.

Аналіз різних елементів техніки за допомогою наочних засобів - плакатів, кінограм.



9. Засади методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки в санному спорті.

Заняття як основна форма організації навчально-тренувального процесу. Структура, завдання заняття, окремих його частин. Організація та проведення заняття у різні періоди тренування та для різних за кваліфікацією груп саночників. Методи контролю за розвитком фізичної підготовленості та спортивною працездатністю саночників.

Особливості побудови заключного етапу підготовки до відповідальних змагань. Передзмагальна розминка саночників, її зміст, дозування залежно від погодних умов.

10. Моральна та психологічна підготовка.

Важливі якості для досягнення високих результатів в спорті - цілеспрямованість, сміливість, витримка, ініціативність.

Роль мотивації в спортивній діяльності. Вплив спортивної діяльності на формування особистості спортсмена.

Значення змагального методу для розвитку вольових якостей.

11. Правила організації та проведення змагань з санного спорту. Виховне значення змагань. Календарний план змагань згідно з міжнародними правилами. Вимоги до спорядження та екіпіровки. Організація та проведення змагань.

12. Спортивні бази, обладнання, спорядження, спеціальні тренажери. Спеціалізовані майданчики та зали для тренування саночників, обладнання їх спеціальними тренажерами. Вимоги до спортивних баз з санного спорту.

Спортивні сани - підготовка, догляд. Підготовка спортивних саней до змагань. Виведення потрібного профілю полозів залежно від умов траси.

Одяг саночників; основні аеродинамічні та естетичні вимоги до одягу та спорядження. Додаткове спорядження - шолом, маска, рукавиці, обтяжувальні пояси.

Роликові сани для підготовки в літніх умовах.

## **6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

### **6.1. Відбір**

Основний відбір та орієнтація - найбільш відповідальний у плані прогнозування спортивних результатів та визначення кандидатів у збірні команди. Перед спортсменами та тренерами (збірні команди країни) стоять різні за значенням завдання, основним з яких є успішний виступ на зимових Олімпійських іграх. Для успішного відбору кандидатів у збірну команду тренеру потрібна модель спортсмена-олімпійця. При цьому найбільш важливими показниками є:

1. Фізична підготовленість. Для її оцінки на етапі підготовки до найвищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей характерні високий рівень фізичної підготовленості швидкісно-силової спрямованості, оптимальний рівень витривалості, швидкості та спритності на рівні координованості.

2. Технічна підготовленість: техніка стартового ривка та стартового розгону, вміння проходити окремі відрізки траси, здатність швидко засвоювати характерні особливості незнайомих та малознайомих санних трас, уміння пристосовуватися до змінених умов тренування та змагань, здатність швидко засвоювати спортивне спорядження.

3. Психологічна підготовленість, яка характеризується рівнем простої реакції та реакції на рухомий об'єкт, відчуттям ритму та часу, швидким сприйняттям і переробкою інформації, психологічною стійкістю та сумісністю, рівнем розвитку вольових якостей.

### **6.2. Планування та зміст занять**

Основними завданнями занять у групах підготовки до вищих досягнень є: підтримання раніш досягнутого рівня функціональних можливостей основних систем організму при тому самому або навіть меншому обсязі тренувальної

роботи. Водночас більше уваги приділяється вдосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню часткових недоліків у рівні фізичної підготовленості. Етап підготовки до вищих досягнень характеризується індивідуальним підходом.

Зростає значення врахування закономірностей становлення, зберігання та тимчасового втрачання спортивної форми. Особливого значення набуває питання оптимізації передзмагальної підготовки - підведення спортсмена до участі у відповідальних змаганнях (див. додат. 10).

## **7. КОНТРОЛЬ ЗА РІЗНИМИ СТОРОНАМИ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

Комплексний контроль за станом та різними сторонами підготовленості спортсменів, особливостями їх змагальної діяльності, систематичний облік та аналіз тренувальних навантажень і показників самоспостережень можуть стати об'єктивною передумовою для раціонального планування та регулювання тренувального процесу.

### **7.1. Контроль за рівнем фізичної підготовленості**

Контроль за рівнем фізичної підготовленості має проводитися на кожному етапі підготовки.

Програма обстежень з фізичної підготовленості складається з тестів із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості (див. розділ 7.5). У міру зростання спортивної майстерності, коли зміст тренувального процесу стає все більш спеціалізованим, застосування тестів із загальної фізичної підготовленості обмежується лише певними етапами підготовки.

## 7.2. Контроль за рівнем техніко-тактичної підготовленості

Рівень техніко-тактичної підготовленості саночників оцінюється за тестами, які можна поділити на дві групи - тести із стартової підготовки та тести з льодової підготовки.

Тести із стартової підготовки містять показники електронного хронометражу стандартних мірних відрізків, які використовуються в навчально-тренувальному процесі. Мірні відрізки підбираються таким чином, щоб можна було диференційовано оцінювати стартовий ривок та додаткові відштовхування ("пінгвіни"). Часові характеристики проходження відрізків стартового розгону є показниками, що відображають ефективність техніки, швидко-силові можливості спортсменів та ступінь їх реалізації в технічних діях.

Підґрунтям комплексного контролю льодової підготовки саночника є хронограма спуску санною трасою, складена за результатами електронного хронометражу, а також експертна оцінка тренерським складом його техніко-тактичних дій. При цьому велику допомогу надає відеозапис відрізків спуску, що суттєво доповнює візуальне сприйняття.

Експертна оцінка проводиться з врахуванням виконання наступних техніко-тактичних дій:

кваліфіковане проходження віражів (вибір оптимальної траєкторії, відсутність юзу, аеродинамічність пози);

кваліфіковане проходження прямих відрізків (аеродинамічність пози, відсутність зайвих рухів при управлінні санями, підготовка до входу у віраж);

ефективність дій після допущених технічних помилок; уміння проходити трасу за заданою траєкторією.

Оцінка проводиться за п'ятибальною системою, причому бажана участь в ній кількох фахівців.

## 7.3. Обстеження змагальної діяльності

Для аналізу чинників, що мають найбільший вплив на спортивний результат, проводиться обстеження змагальної діяльності (ОЗД). Сюди входить

визначення ефективності та стабільності виконання стартового розгону, проходження різних відрізків та всієї траси.

ОЗД має наступні завдання:

1. Виявлення потенціалу індивідуальних резервів підвищення спортивних результатів, визначення "ланки, що відстає" за різними параметрами спортивної майстерності, а також сильних сторін спортсмена та ступеня їх реалізації в змаганнях.
2. Аналіз психологічної підготовленості на підставі вивчення поведінки спортсменів протягом змагань, спостереження за зовнішніми проявами емоційного напруження.
3. Аналіз змісту, обсягу та інтенсивності передстартового розминання з характеристикою індивідуальних особливостей.
4. Накопичення та аналіз матеріалів для розробки модельних характеристик змагальної діяльності стосовно даної траси.
5. Виявлення нових тенденцій в техніці, спортивному спорядженні, екіпіровці та ін.

#### **7.4. Контроль за виконанням тренувальних навантажень**

Облік тренувальної роботи (та подальший її аналіз) ґрунтується на веденні спортивного щоденника. Вірне ведення щоденника передбачає не лише знання форм записів, підбиття підсумків та аналізу, але й вироблення вміння запам'ятовувати весь хід тренування, щоб після його закінчення зробити відповідні записи.

Облік тренувальних навантажень має здійснюватися по основних часових відрізках (тренувальний день, тиждень, місяць, рік), бути по можливості більш повним та відтворювати як об'єктивні, так і суб'єктивні показники.

Щоденник краще за все вести у загальному зошиті. На кожний тренувальний день відводиться одна сторінка. У верхній її половині вказуються дата, тривалість зарядки, зміст і загальний час ранкового тренування, у нижній

- зміст та тривалість вечірнього тренування. Таке розташування записів полегшує підбиття підсумків та аналіз.

Спортсмен має робити записи у щоденнику у зручний для нього час, але у день тренування. Водночас підбиваються підсумки кожного тренування та за весь день.

### 7.5. Контрольні нормативи

Таблиця 7

Контрольні нормативи для груп початкової підготовки

Контрольна вправа	Хлопці	Дівчата
1 –й рік навчання (9-10 років)		
Біг, с: 30 м	5,1	5,3
по хрестовині <sup>2</sup>	13,6	14,6
Стрибки в довжину з місця, см	190	180
Підтягування на поперечці (для дівчат - у змішаному вигляді <sup>3</sup> ), к-сть разів	5	12
Згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів	7	4
Утримання основного положення саночника лежачи поперек на лаві, с	30	20
Метання ядра (вага 2кг) з в. п.: обличчям у напрямку метання м, спиною вперед м	7,5 8	6,5 6
Стоячи на лаві, максимальний нахил вперед, руки : опустити якомога нижче поверхні лави <sup>4</sup> , см	+	+
Старти		+
Більше 1 року навчання( 10-11 років)		
Біг, с:		
60м	9,1	9,5
по хрестовині	13,4	14,4
Стрибки в довжину 3 місця, см	195	185
Підтягування на поперечці (для дівчат - у	7	14

змішаному вигляді), к-сть разів		
Згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів	9	6
Утримання основного положення саночника лежачи поперек на лаві, с	35	25
Метання ядра (вага 2кг) з в. п.:	8	6,8
обличчям у напрямку метання, м	8,5	6,5
Стоячи на лаві, максимальний нахил вперед, руки ; опустити якомога нижче поверхні лави, см	12	12
Старти	+	+

Тут і далі:

1. Відповідають рівно «відмінно».
2. Розставляються 5 перешкод у вигляді хреста із стороною довжиною 5 м від центру. Старт дається з лінії, яка намальована біля центральної стійки. Спортсмен біжить до бокової стійки, оббігає її, повертається до центральної стійки, оббігає її та знову біжить до наступної бокової стійки і т.д. Після оббігання 4 стійок спортсмен фінішує біля центральної стійки на лінії, що розташована під прямим кутом до старту.
3. Сидячи на підлозі, взятися обома руками за поперечку, випрямити ноги та тулуб - підтягуватися, спираючись ногами на підлогу.
4. Виміряється відстань від поверхні лінійки до пальців рук.
5. Здійснюється фотофінішна реєстрація інтервалів часу при проходженні відрізка 4 м на відстані 2 м від старту при стартовому розгоні на горизонтальній площині (з льодовим або асфальтовим покриттям).

## Контрольні нормативи для груп попередньої базової підготовки

Контрольна вправа	Хлопці	Дівчата
<b>1-й рік навчання (11-12 років)</b>		
Біг, с:		
60м	8,9	9,4
300м	-	52
500м	1,30	-
по хрестовині	13,2	14,2
Стрибки в довжину з місця, см	200	190
Підтягування на поперечці (для дівчат - у змішаному вигляді), к-сть разів	8	16
Згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів	12	8
Сидячи на підлозі, тулуб нахилений вперед, руки за головою, лікті торкаються випрямлених колін - 5 розгинань до положення лежачи та згинань (у в. п.) з максимальною швидкістю, с	5,8	6,3
Метання ядра (вага 2кг) з в. п.:		
обличчям у напрямку метання, м	8,5	7
спиною вперед, м	9	6,8
Стоячи на лаві, максимальний нахил вперед, руки опустити якомога нижче поверхні лави, см	14	14
Старти	+	+
<b>2-й рік навчання (12-13 років)</b>		
Біг, с: 60м	8,7	9,2
300м	-	49
500м	1,27	-
по хрестовині	12,9	13,9
Стрибки в довжину 3 місця, см	205	195



Підтягування на поперечці (для дівчат - у змішаному вигляді), к-сть разів	10	18
Згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів	16	10
Сидячи на підлозі, тулуб нахилений вперед, руки за головою, лікті торкаються випрямлених колін - 5 розгинань до положення лежачи та згинань (у в. п.) з максимальною швидкістю, с	5,7	6,2
Метання ядра (вага 3 кг) з в. п.: обличчям у напрямку метання, м	8,5	7
спиною вперед, м	9	6,8
Стоячи на лаві, максимальний нахил вперед, руки опустити якомога нижче поверхні лави, см	16	16
Старти	+	+

### 3-й рік навчання (13-14 років)

Біг, с: 60м	8,5	9,0
300м	-	47
500м	1,25	-
по хрестовині	12,6	13,6
Стрибки в довжину 3 місця, см	210	200
Підтягування на поперечці (для дівчат - у змішаному вигляді), к-сть разів	12	20
Згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів	20	12
Сидячи на підлозі, тулуб нахилений вперед, руки за головою, лікті торкаються випрямлених колін - 5 розгинань до положення лежачи та згинань (у в. п.) з максимальною швидкістю, с	5,6	6,1
Метання ядра (вага 3 кг) з в. п.: обличчям у напрямку метання, м	8,8	7,5
спиною вперед, м	9,3	7
Стоячи на лаві, максимальний нахил вперед, руки		

опустити якомога нижче поверхні лави, см	16	16
Старти	+	+

Таблиця 8

## Контрольні нормативи для груп спеціалізованої базової підготовки

Контрольна вправа	Хлопці	Дівчата
<b>1-й рік навчання (15-16 років)</b>		
Біг, с: 100м	13,5	14,9
500м	3,15	1,47
1000м	12,3	13,3
по хрестовині		
Підтягування на поперечці (для дівчат - у змішаному вигляді), к-сть разів	14	22
10 підтягувань у висі (для дівчат - у змішаному висі) з максимальною швидкістю, с	13,2	8,2
Сидячи на підлозі, тулуб нахилений вперед, руки за головою, лікті торкаються випрямлених колін - 5 розгинань до положення лежачи та згинань (у в. п.) з максимальною швидкістю, с	5,5	6,0
Метання ядра (вага 4кг) з в. п.:		
обличчям у напрямку метання, м	14	10
спиною вперед, м	14,5	9,5
Стоячи на лаві, максимальний нахил вперед, руки опустити якомога нижче поверхні лави, см	17	17
Старти	+	+
<b>2-й рік навчання (16-17 років)</b>		
Біг, с: 100м	13,4	14,8
500м	-	1,45
1000м	3,12	-

по хрестовині, с	12,1	13,1
Підтягування на поперечці (для дівчат - у змішаному вигляді), к-сть разів	16	24
10 підтягувань у висі (для дівчат - у змішаному висі) з максимальною швидкістю, с	13,1	8,1
Сидячи на підлозі, тулуб нахилений вперед, руки за головою, лікті торкаються випрямлених колін - 5 розгинань до положення лежачи та згинань (у в. п.) з максимальною швидкістю, с	5,4	5,9
Метання ядра (вага 4кг) з в. п.: обличчям у напрямку метання, м	14,5	11
спиною вперед, м	15	10
Стоячи на лаві максимальний нахил вперед, руки опустити якомога нижче поверхні лави, см	18	18
Старти	+	+
<b>3-й рік навчання (17-18 років)</b>		
Біг, с: 100м	13,2	14,7
500м	-	1,42
1000 м	3,09	-
по хрестовині	12,0	13,0
Підтягування на поперечці (для дівчат - у змішаному вигляді), к-сть разів	18	26
10 підтягувань у висі (для дівчат - у змішаному висі) з максимальною швидкістю, с	13,0	8,0
Сидячи на підлозі, тулуб нахилений вперед, руки за головою, лікті торкаються випрямлених колін, 5 розгинань до положення лежачи та згинань (у в. п.) з максимальною швидкістю, с	5,3	5,8

Метання ядра (вага 4кг) з в. п.:		
обличчям у напрямку метання, м	15,5	12
спиною вперед, м	16	11
Стоячи на лаві максимальний нахил вперед, руки опустити якомога нижче поверхні лави, см	18	18
Старти	+	+

### ЛІТЕРАТУРА

1. Аруцев А.А. Анализ специфических условий тренировочной и соревновательной деятельности в санном спорте с целью повышения эффективности тренировочного процесса. - Москва, 1987. -21 с.
2. Аруцев А.А. Разработка методов комплексного контроля в санном спорте //Материалы Всесоюзной научн. конф.: Научн.-метод. обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивных резервов. - Москва, 1990. -С. 154-155.
3. Аруцев А.А., Смирнов В.Н. Организация и методика контроля за уровнем подготовленности спортсменов-саночников: Метод, реком. - Москва, 1985. -32с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 331 с.
6. Кожевников В.Н., Горьков Н.С. Контроль специальной (психической) работоспособности спортсменов-саночников: Метод, реком. -Ленинград, 1990. -28с.

7. Педагогический контроль за стартовой подготовленностью спортсменов-саночников: Метод, реком. -Чайковский, 1988.
8. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - К.: Радянська школа, 1988. - 288 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.- 2004 р. С.807.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів: Навч. посіб. - К.: Олімпійська література, 1995. -320с.
11. Санний спорт: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Москва, 1985.- 162 с.
12. Светлов Ю.В., Осипов О.В., Гуральников Р.Я. Актуальные вопросы отбора перспективных спортсменов в санном спорте: Метод, реком. - Москва, 1979. -30 с.
13. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Д. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 503 с.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Уч. пособ. для инст-в и техн-в физ. культ. Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
15. Чухліб О.В. Роль спеціальних вправ у фізичній підготовці саночників// зб. наукових статей/ XII; Під ред. С.С. Єрмакова. - Харків, 1998.-С.3-5.
16. Шепелева Н.А. Содержание специальной физической подготовки высококвалифицированных саночников// Научные основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов: Тезисы докл. Всесоюзной научно-практической конференции/ ВНИИФК. - Москва, 1986.

## ДОДАТКИ

Додаток 1

План-схема розподілу навчально-тренувального матеріалу  
для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>Теорія</u>													
Фізична культура і спорт в Україні	1	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-
Розвиток та сучасний стан санного спорту	2	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-	-
Відомості про організм людини	1	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-
Лікарський контроль, перша допомога	2	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5
Методика навчання та тренування	1	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-
Підготовка місць та спорядження	2	-	-	-	0,5	0,5	-	-	0,5	-	-	-	0,5
Заліки	1	-	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-	-
Разом ...	10												
<u>Практика</u>													
Загальна фізична підготовка	120	16	11	7	5	3	6	16	20	11	6	8	11
Спеціальна фізична підготовка	22	2	1,5	1,5	1	1	1	1	5	1,5	2,5	2	2
Ознайомлення з технікою й тактикою:													
роликова підготовка	76	6	10	14	-	-	-	-	-	10	14	12	10
стартова підготовка	23	1	2	2	3	3	2	2	-	2	2	2,5	1,5
льодова підготовка	56	-	-	-	16	18	14	8	-	-	-	-	-
Трудове виховання	5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5
Інструкторська та суддівська практика	Під час спортивно-оздоровчого табору												
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-
Участь у змаганнях	-	-	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-
Разом ...	302												
Усього:	312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

План-схема розподілу навчально-тренувального матеріалу  
для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>Теорія</u>													
Фізична культура і спорт в Україні	1	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан санного спорту	1	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Будова та функції організму людини	1	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-
Роль загальної та спеціальної підготовки	1	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Гігієна, режим дня та харчування	1	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Психологічна та вольова підготовка	1	-	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-
Планування та контроль тренування	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-
Травми, захворювання та їх профілактика	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-
Лікарський контроль, самоконтроль	1	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-	-
Правила змагань	1	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Траси, обладнання, спорядження	1	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-
Заліки	1	-	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-
Разом ...	12												
<u>Практика</u>													
Загальна фізична підготовка	150	15	11	9	12	10	6	19	17	13	10	13	15
Спеціальна фізична підготовка	50	4	5	5	2	0	2	2	8	6	6	4	4
Ознайомлення з технікою й тактикою:													
роликівна підготовка	90	10	14	14	-	-	-	-	6	10	12	12	12
стартова підготовка	42	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3
льодова підготовка	62	-	-	-	16	18	18	10	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Інструкторська та суддівська практика	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Трудове виховання	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-
Участь у змаганнях	-	-	+	-	+	+	+	+	-	+	-	-	-
Разом ...	408												
Усього:	420	34	36	34	36	36	32	36	36	34	34	36	36

План-схема розподілу навчально-тренувального матеріалу для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>Теорія</u>													
Фізична культура і спорт в Україні	1	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан санного спорту	1	-	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-
Будова та функції організму людини	1	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5
Роль загальної та спеціальної підготовки	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5
Засади навчання техніки	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-
Методика проведення тренування	1	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-
Гігієна, режим дня та харчування	2	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	0,5	-	-
Психологічна та моральна підготовка	1	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Планування, контроль тренування	1	-	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-
Травми, захворювання, їх профілактика	2	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль	1	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Правила та організація змагань	1	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Траси, підготовка, спорядження	1	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Заліки	1	-	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-
Разом ...	16												
<u>Практика</u>													
Загальна фізична підготовка	176	15	12	15,5	10	10	9	17	21,5	13	11	17,5	24,5
Спеціальна фізична підготовка	100	11	10	8	4	2,5	3	6,5	9	13	12	11	10
Навчання техніки й тактики:													
роликова підготовка	140	18	24	20	-	-	-	-	12	16	20	18	12
стартова підготовка	76	4	5	5	10	10	10	10	6	4	4	4	4
льодова підготовка	90	-	-	-	25	27	23	15	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Інструкторська та суддівська практика	10	0,5	0,5	-	1,5	1,5	-	2	-	1	1	1	1
Трудове виховання	10	0,5	0,5	0,5	1,5	1	1	1,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-
Участь у змаганнях	-	-	+	-	+	+	+	+	-	+	+	-	-
Разом ...	614												
Усього:	630	51	54	51	54	54	48	54	54	51	51	54	54



## Додаток 4

План-схема розподілу навчально-тренувального матеріалу для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>Теорія</u>													
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан санного спорту	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Будова та функції організму людини	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-
Роль загальної та спеціальної підготовки	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Засади навчання техніки	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Методика проведення тренування	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-
Гігієна, режим дня та харчування	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Психологічна та моральна підготовка	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Періодизація спортивного тренування	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Планування, контроль тренування	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
Травми, захворювання та їх профілактика	2	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Правила змагань	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
Траси, підготовка спорядження	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Заліки	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Разом ...	20												
<u>Практика</u>													
Загальна фізична підготовка	190	12,5	12,5	14	15,5	8	10	26	26	12	12	18,5	23
Спеціальна фізична підготовка	150	16	18	16	6	6	4	8	16	14	14	16	16
Навчання техніки й тактики:													
роликова підготовка	188	26	28	26	-	-	-	-	16	24	26	22	20
стартова підготовка	115	8	9	8	10	12	10	12	8	10	10	10	8
льодова підготовка	130	-	-	-	35	40	35	20	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	16	1,5	1,5	1	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1
Інструкторська та суддівська практика	16	1	1	-	1,5	2	2	1,5	1	2	2	1	1
Трудове виховання	15	1	1	1	2	1,5	1	1	1,5	1,5	1,5	1	1
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-
Участь у змаганнях	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	-	-
Разом ...	820												
Усього:	840	68	72	68	72	72	64	72	72	68	68	72	72

## Додаток 5

План-схема розподілу навчально-тренувального матеріалу для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Будова та функції організму людини	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Роль загальної та спеціальної підготовки	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Засади навчання техніки	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Методика проведення тренування	1	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан санного спорту	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Психологічна та моральна	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1

підготовка													
Періодизація спортивного тренування	2	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-
Планування, контроль тренування	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Травми, захворювання, їх профілактика	2	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль	2	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-
Правила та організація змагань	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
Траси, підготовка спорядження	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
Заліки	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Разом ...	24												
<b>Практика</b>													
Загальна фізична підготовка	220	21	20	20,5	12	12	17	23,5	24	22	18	16	14
Спеціальна фізична підготовка	212	23,5	15	17	10	10	14	13	24,5	25,5	17,5	16,5	25,5
Навчання техніки й тактики:													
роликова підготовка	220	26	34	10	-	-	-	7	18	22	34	37	32
стартова підготовка	128	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	10	10
льодова підготовка	166	-	-	16	45	45	30	30	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	32	2,5	3	2,5	3	3	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
Інструкторська та суддівська практика	22	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
Трудове виховання	20	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-
Участь у змаганнях	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-
Разом ...	1020												
Усього:	1044	88	88	84	88	88	80	92	84	88	88	88	88

## Додаток 6

План-схема розподілу навчально-тренувального матеріалу для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання, год.

Психологічна та моральна підготовка	На рік	Місяць											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Періодизація спортивного тренування	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Планування, контроль тренування	1	-	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-	-	-	-
Травми, захворювання, їх профілактика	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль	2	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Правила та організації змагань	2	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-
Траси, підготовка спорядження	2	1	-	-	1	-	-	-	-	1	-	1	-
Заліки навчання техніки й тактики	2	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	1	1
Методика проведення тренування	26	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-
Гігієна, режим дня	2	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-

Загальна фізична підготовка	230	20	21	17	13	11	12	20	31	24	20	20	21
Спеціальна фізична підготовка	222	19	20	17	12	9	10	20	28	23	22	21	21
Навчання техніки й тактики:													
роликова підготовка	234	36	36	16	-	-	-	-	18	26	32	36	34
стартова підготовка	140	10	12	12	12	12	10	12	12	12	12	12	12
льодова підготовка	204	-	-	20	50	52	48	34	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	40	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3
Інструкторська та суддівська практика	26	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2
Трудове виховання	28	2	2	2	2	2,5	2	3,5	2	3	3	2	2
Лікарське обстеження	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-
Участь у змаганнях	-	-	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+
Разом ...	1124												
Усього:	1150	95	99	92	99	95	88	99	98	95	95	99	96

## Додаток 7

План-схема розподілу навчально-тренувального матеріалу для груп спеціальної базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>Теорія</u>													
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан санного спорту в світі	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Будова та функції організму людини	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Роль загальної та спеціальної підготовки	2	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Засади навчання техніки й тактики	4	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-	-
Методика проведення тренування	2	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-
Гігієна, режим дня та харчування	2	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-
Психологічна та моральна підготовка	3	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Періодизація спортивного тренування	3	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Планування, контроль тренування	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Травми, захворювання, їх профілактика	2	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль	2	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-
Правила та організація змагань	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Спортивні траси, підготовка саней	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Заліки	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Разом ...	28												
<u>Практика</u>													
Загальна фізична підготовка	240	21	22	19	9	11	9	25	33	25	23	21	22
Спеціальна фізична підготовка	246	22	22	20	9	10	10	29	27	27	24	24	22
Навчання техніки й тактики:													
роликова підготовка	240	36	36	16	-	-	-	-	20	28	32	36	36
стартова підготовка	152	13	13	13	13	12	10	13	13	13	13	13	13
льодова підготовка	226	-	-	22	62	58	58	26	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	60	4	6	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4
Інструкторська та суддівська практика	30	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3
Трудове виховання	30	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-
Участь у змаганнях	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+
Разом ...	1224												
Усього:	1252	104	108	100	108	104	96	108	104	104	104	108	104

Додаток 8

План-схема розподілу навчально-тренувального матеріалу для груп спеціальної базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>Теорія</u>													
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан санного спорту в світі	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Будова та функції організму людини	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Роль загальної та спеціальної підготовки	2	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Засади навчання техніки й тактики	3	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-
Методика проведення тренування	2	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Гігієна, режим дня та харчування	2	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
Психологічна та моральна підготовка	3	-	-	-	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Періодизація спортивного тренування	2	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-
Планування, контроль тренування	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Травми, захворювання, їх профілактика	2	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-
Правила та організація змагань	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Спортивні траси, підготовка саней	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Заліки	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Разом ...	30												
<u>Практика</u>													
Загальна фізична підготовка	270	25	21	21	10	5	15	27	37	30	26	26	27
Спеціальна фізична підготовка	280	31	22	23	11	7	17	29	31	28	26	26	29
Навчання техніки й тактики:													
роликова підготовка	246	34	38	16	-	-	-	-	22	32	34	36	34
стартова підготовка	164	13	14	12	13	12	12	13	14	15	16	16	14
льодова підготовка	280	-	10	30	70	80	55	35	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	127	10	11	10	12	10	8	12	10	10	10	12	12
Інструкторська та суддівська практика	32	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
Трудове виховання	32	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-
Участь у змаганнях	-	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+
Разом ...	1431												
Усього:	1461	121	126	117	126	121	112	126	122	121	121	126	122

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>Теорія</u>													
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан санного спорту	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Будова та функції організму людини	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Роль загальної та спеціальної підготовки	2	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Засади навчання техніки й тактики	4	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Методика проведення тренування	3	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-
Гігієна, режим дня та харчування	2	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-
Психологічна та моральна підготовка	4	-	1	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-
Періодизація спортивного тренування	3	-	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-	-
Планування, контроль тренування	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Травми, захворювання, їх профілактика	2	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Правила та організація змагань	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
Спортивні траси, підготовка саней	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Заліки	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Разом ...	32												
<u>Практика</u>													
Загальна фізична підготовка	280	30	20	12	10	13	14	30	26	32	30	31	32
Спеціальна фізична підготовка	300	30	21	14	11	15	16	30	40	33	29	29	32
Навчання техніки й тактики:													
роликова підготовка	252	36	42	18	-	-	-	-	22	32	34	36	32
стартова підготовка	170	14	14	14	16	14	12	13	12	14	16	16	15
льодова підготовка	308	-	14	52	74	68	62	38	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	143	12	13	10	13	12	10	13	12	12	12	12	12
Інструкторська та суддівська практика	34	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
Трудове виховання	36	3	4	1	4	3	2	4	3	2	3	4	3
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-
Участь у змаганнях	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+
Разом ...	1523												
Усього:	1555	130	135	125	135	130	120	135	120	130	130	135	130

Додаток 10

План-схема розподілу навчально-тренувального матеріалу для груп підготовки до вищих досягнень 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки, тема, зміст	На рік	Місяць											
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>Теорія</u>	рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII



**Перелік  
спортивного обладнання та інвентарю у спеціалізованих навчальних  
закладах спортивного профілю**

1	2	3	4	5
2.	<b>Перелік обладнання та інвентарю спеціального призначення:</b>	кількість	на кількість осіб	термін використання
2.1.	Сані зимові дорослі для різної вікової групи (дорослі, юніорські, юнацькі)	1 шт.	1	4 роки
2.2.	Сані літні для різної вікової групи (дорослі, юніорські, юнацькі)	1 шт.	1	4 роки
2.3.	Ролики для літніх саней (1 комплект-12 роликів)	1 комп.	1	пів року
2.4.	Металеві полози	1 пара	1	2 роки
2.5.	Комбінезони тренувальні	1 шт.	1	1 рік
2.6.	Комбінезони змагальні	1 шт.	1	пів року
2 7	Рукавички	1 шт.	1	1 рік
2 8	Шоломи	1 шт.	1	2 роки
2 9	Легкоатлетичні ядра різної ваги	4 комп.		10 років
2 10	Батут	1 шт.		4 роки
2 11	Сітка для батута	1 шт.		2 роки
2 12	М'яч баскетбольний	1 шт.	1	1 рік
2 13	Термофіли	5 шт.		2 роки
2 14	Інструменти для ремонту саней	4 комп.		3 роки
2 15	Термoeфірна смола з затвердителем	200 кг.		2 роки
2 16	Стеклотканина	300 м.		2 роки
2 17	Радіостанція	4 комп.		4 роки
2 18	Відеокамери	3 шт.		4 роки
2 19	Медболи (набивні м'ячі)	1 шт.	1	5 років
2 20	Штанга важкоатлетична	4 шт.		5 років
2 21	Канат для лазанья	2 шт.		2 роки
2 22	Скакалка гімнастична	1 шт.	1	1 рік
2 23	Стінка гімнастична	5 шт.		5 років
2 24	Лавка гімнастична	5 шт.		5 років
2 25	Тренажер кісткової функції	1 шт.	1	2 роки
2 26	Тренажер універсальний малогабаритний	5 шт.		3 роки
2 27	Еспандер плечовий, гумовий	1 шт.	1	пів року
3.	<b>Перелік обладнання та інвентарю загального призначення:</b>			
3.1.	Костюм спортивний	1 шт.	1	2 роки



3.2.	Костюм вітрозахисний	1 шт.	1	1 рік
3.3.	Костюм утеплений	1 шт.	1	2 роки
3.4.	Кросівки	1 шт.	1	пів року
3.5.	Кросівки утеплені	1 шт.	1	1 рік
3.6.	Рукавиці	1 шт.	1	пів року
3.7.	Футболка	1 шт.	1	пів року
3.8.	Шапочка спортивна	1 шт.	1	пів року
3.9.	Труси спортивні	1 шт.	1	пів року
3.10.	Шкарпетки	1 шт.	1	пів року
3.11.	Секундомір	10шт.		4 роки
3.12.	Сумка спортивна	1 шт.	1	1 рік

Вступ.....	3
1. Загальна характеристика підготовки.....	4
.....	
1.1. Мета та завдання спортивної підготовки.....	4
1.2. Принципи, методи та засоби підготовки.....	4
1.3. Зміст різних сторін підготовки.....	6
1.4. Навантаження у процесі тренування.....	7
1.5. Періодизація тренувального процесу.....	8
1.6. Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної підготовки.....	9
2. Організація навчально-тренувального процесу.....	10
2.1. Етапи багаторічної підготовки.....	10
2.2. Зміст роботи по етапах підготовки.....	11
2.3. Спортивна форма.....	13
2.4. Планування навчально-тренувальної роботи, тренувальних та змагальних навантажень на етапах підготовки саночників.....	14
2.5. Зміст навчального матеріалу.....	15
2.5.1. Теоретичний матеріал.....	15
2.5.2. Психологічна підготовка.....	17
2.5.3. Виховна робота.....	19
2.5.4. Відновлювальні заходи.....	20
2.5.5. Медико-біологічний контроль.....	20
3. Групи початкової підготовки.....	21
3.1. Відбір.....	21
3.2. Завдання навчально-тренувальної та виховної роботи.....	22
3.3. Основний програмний матеріал.....	23
4. Групи попередньої базової підготовки.....	29
4.1. Відбір.....	29
4.2. Завдання навчально-тренувальної та виховної роботи.....	32
4.3. Основний програмний матеріал.....	33
5. Групи спеціалізованої базової підготовки.....	40
5.1. Відбір.....	40
5.2. Завдання навчально-тренувальної та виховної роботи.....	41
5.3. Основний програмний матеріал.....	42
6. Групи підготовки до вищих досягнень.....	49
6.1. Відбір.....	49
6.2. Планування та зміст занять.....	50
7. Контроль за різними сторонами підготовленості спортсменів.....	50
7.1. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.....	51
7.2. Контроль за рівнем техніко-тактичної майстерності.....	51
7.3. Обстеження змагальної діяльності.....	52
7.4. Контроль за виконанням тренувальних навантажень.....	52
7.5. Контрольні нормативи.....	53
Література.....	58
Додатки.....	60
Перелік інвентарю та обладнання у спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю	