

Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной  
подготовки и минимальное количество лиц,  
проходящих спортивную подготовку в группах  
на этапах спортивной подготовки по виду спорта санный спорт

Этапы спортивной подготовки	Продолжитель- ность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	14-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	5-12
Этап совершенствова- ния спортивного мастерства	без ограничений	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	1-4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам  
спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду  
спорта санный спорт

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер- шенст- вования спор- тивного мастер- ства	этап высшего спортив- ного мастер- ства	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка (%)	39-51	33-43	21-27	17-23	15-19	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	25-31	25-31	23-29	23-29	20-26	20-26
Техническая подготовка (%)	14-18	18-24	23-29	24-30	22-28	21-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	10-12	9-11	10-14	10-14
Восстановитель- ные мероприятия (%)	-	-	4-6	7-9	11-14	10-14
Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика (%)	7-9	8-10	8-10	8-10	9-11	10-14

Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта санный спорт

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	6-8	4-6	8-10	8-10	6-10	6-10
Отборочные	-	1-2	2-5	2-5	4-10	4-12
Основные	1-2	1-2	2-4	2-4	2-6	4-8

Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
по виду спорта санный спорт

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,4 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,6 с)
	Бег 30 м с ходу (не более 4,4 с)	Бег 30 м с ходу (не более 4,6 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с ходу (не более 4,2 с)	Бег 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Бег на 50 м (не более 9,0 с)	Бег на 50 м (не более 9,3 с)
Силовые качества	Приседание со штангой (весом не менее 50% от собственного веса)	Приседание со штангой (весом не менее 50% от собственного веса)
	Жим штанги (весом не менее 40% от собственного веса)	Жим штанги (весом не менее 15% от собственного веса)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
Скоростные качества	Бег 30 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег 30 м с ходу (не более 3,4 с)
	Бег на 50 м (не более 7,1 с)	Бег на 50 м (не более 7,7 с)
Сила	Приседание со штангой (весом не менее 150% от собственного веса)	Приседание со штангой (весом не менее 130% от собственного веса)
	Жим штанги (весом не менее 100% от собственного веса)	Жим штанги (весом не менее 60% от собственного веса)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер- шенст- вования спор- тивного мастер- ства	этап высшего спортив- ного мастер- ства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
	2	3	4	5	6	7
Количество часов в неделю	6	9	12	20	26	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	6-8	6-8
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1352	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	312-416	312-416



Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортив- ного мастер- ства	этап совер- шенст- вования спортив- ного мастер- ства	трени- ровоч- ный этап (этап спор- тивной специа- лизации)	этап нача- льной подго- товки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществля- ющей спортив- ную подготов- ку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном

2.2.	Восстановитель- ные тренировоч- ные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессиональ- ного образова- ния, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для  
прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

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

Таблица 2

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измере- ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершен- ствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1	Маска ветрозащитная	штук	на занимаю- щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
2	Шлем защитный	штук	на занимаю- щегося	1	1	1	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измере- ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершен- ствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Ботинки для санного спорта	пар	на занимаю- щегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2	Комбинезон гоночный	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3	Комбинезон тренировочный	штук	на занимаю- щегося	1	1	1	1	1	1	2	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимаю- щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Перчатки для санного спорта	пар	на занимаю- щегося	-	-	1	1	3	1	4	1
8	Футболка спортивная	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Шорты спортивные	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	1	2	1	2	1