

Приложение N 1
к Федеральному стандарту

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	Продолжительность 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 совершенствования 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 совершенствования	высшего спортивного мастерства	этап спортивного мастерства	мастерства	мастерства
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	
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	4-6	7-9	11-14	10-14	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	7-9	8-10	8-10	8-10	9-11	10-14	

Приложение N 3
к Федеральному стандарту

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	высшего спортивного мастерства	спортмастерства	спортмастерства
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

Приложение N 4
к Федеральному стандарту

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.

Приложение N 5
к Федеральному стандарту

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)

Приложение N 6
к Федеральному стандарту

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	

Приложение N 8
к Федеральному стандарту

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 на 50 м (не более 7,1 с)	Бег 30 м с ходу (не более 3,4 с) Бег на 50 м (не более 7,7 с)
Сила	Приседание со штангой (весом не менее 150% от собственного веса) Жим штанги (весом не менее 100% от собственного веса)	Приседание со штангой (весом не менее 130% 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	

Приложение N 9
к Федеральному стандарту

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совер- шенст- вования	этап высшего спор- тивного мастер- ства	этап мастер- ства	этап мастер- ства	этап мастер- ства
до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет				
1	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- шения спортив- ного спорт- мастер- ства	трени- ровоч- ный этап (этап спор- тивной специа- лизаци- и)	нача- льной этап (этап спор- тивной специа- лизаци- и)	
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
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Полозья для саней спортивных	комплект	12
2	Сани спортивные	штук	12
3	Сани спортивные детские	штук	16
4. 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 подгото-вки спортивной специализации)	этап совершенствования спортивной мастерства	этап высшего спортивного мастерства	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
1	Маска ветрозащитная	штук	на занимающемсяся	1	1	1	1	2	1	2	1	
2	Шлем защитный	штук	на занимающемсяся	1	1	1	1	2	1	2	1	

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования		этап высшего мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Ботинки для санного спорта	пар	на занимающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2	Комбинезон гоночный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3	Комбинезон тренировочный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Перчатки для санного спорта	пар	на занимающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
8	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1