Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Калининграда
спортивная школа по хоккею

Рассмотрено на
Педагогическом совете
Протокол № 4
«31» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ
по хоккею
_____ В.И. Федорова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00D29CCA6979AFE748EE05AD61680A68F7
Владелец: Федорова Вероника Игоревна
Действителен: с 09.03.2023 до 01.06.2024

Разработчики:

Федорова В. И. – директор МАУ ДО СШ по хоккею

Мирошниченко А.Н. –тренер-преподаватель отделения кёрлинга МАУ ДО СШ по хоккею

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «КЁРЛИНГ»

Срок реализации – 10 лет.

Калининград
2023г.

Содержание

№ раздела	Наименование раздела	Страницы
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3-42
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	3-4
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3	Виды (формы) обучения	5-7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план и особенности осуществления спортивной подготовки	7-23
2.5	Календарный план воспитательной работы	24-26
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26-34
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.	35-37
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	37-42
III	Система контроля по этапам спортивной подготовки	42-47
IV	Рабочая программа по виду спорта кёрлинг	47-77
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	77
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	77-82
	Перечень информационного обеспечения	82-83

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине кёрлинг, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 18.11.2022г. № 1017 (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022г., регистрационный № 71618), далее – ФССП, на основании утвержденной примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг», утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации №1277 от 20.12.2022г.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание достойного резерва для сборных команд области и страны, воспитание высоких волевых качеств спортсмена, формирование культуры и здорового образа жизни.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость (человек)***
Этап начальной подготовки	2-3	8	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	5-10

Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2-4

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки при условии сдачи контрольно-переводных нормативов, утверждённых для каждого этапа спортивной подготовки.
- Рекомендуемая наполняемость групп может отличаться от фактической наполняемости в целях оптимального использования ледовых дорожек и полноценной подготовки игровых составов для соревновательной деятельности. В случае не зачисления воспитанников на этап совершенствования спортивного мастерства (отсутствие требуемых спортивных разрядов), но включенных в состав сборной Калининградской области – обучающиеся могут продолжить спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до достижения ими возраста 22 лет.
- *Максимальное количество воспитанников в группе определяется на основании приказа Министерства спорта России №634 от 03/08/2022г. «Об особенностях осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» п.4.3 (двукратное количество обучающихся, рассчитанное с учетом требований ФССП).

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю*	6	8	14	18	24	32
Общее количество часов в год*	312	416	728	936	1248	1664

*Учреждение принимает к реализации максимальное количество часов по федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия (тренировки) проводятся по групповой форме обучения и включают в себя:

- **общую физическую подготовку** (система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании);

- **специальную физическую подготовку** (процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности);

- **техническую подготовку** (процесс обучения технике движений, свойственных избранному виду спорта и доведение их до совершенства);

- **тактическую подготовку** (процесс отработки тактических действий в избранном виде спорта);

- **участие в спортивных соревнованиях** (комплекс соревновательных мероприятий, направленный на совершенствование игровых навыков кёрлингистов и выполнение требований ЕВСК);

- **теоретическую подготовку** (процесс освоения, приобретения воспитанниками специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов);

- **психологическую подготовку** (система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у воспитанников свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

- **инструкторскую и судейскую практику** (приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения воспитанниками звания юного судьи по спорту);

- **периоды отдыха (восстановления)** – (временной отрезок учебно-тренировочного процесса, направленный на проведение восстановительных мероприятий и оптимальное сочетание активного и пассивного отдыха);

- **медико-биологические мероприятия (**включают рациональное и дополнительное питание, витаминизацию; массаж, водные процедуры (душ,

душ Шарко и другие физиотерапевтические процедуры, физические факторы природы и др.);

- тестирование и контроль (объективная информация о состоянии кёрлингистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности).

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по этапам спортивной подготовки:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	**Этап совершен-ствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	**Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям**	-	-	21	21
1.2	**Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России**	-	14	18	21
1.3	**Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям**	-	14	18	18
1.4	**Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта**	-	14	14	14

	Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	**Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке**	-	14	18	18
2.2	**Восстановительные мероприятия**	-	-	До 10 суток	
2.3	**Мероприятия для комплексного медицинского обследования**	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	**Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период**	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	**Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия**	-	До 60 суток		

2.3.3 Спортивные соревнования (объём соревновательной деятельности):

Виды спортивных соревнований, игры (кол-во)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2	3	4

2.4 Годовой учебно-тренировочный план и особенности осуществления спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта кёрлинг рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс, с разбивкой по видам подготовки, отражён в полном объёме в учебном плане.

- **В случае возникновения неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации в регионе – возможен перенос всех видов учебно-тренировочных занятий на дистанционную форму обучения с использованием интернет-ресурсов.**

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки (работу по индивидуальным планам) – её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. **Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.**

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят – теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований – подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кёрлинг».

Годовой учебно-тренировочный план
(по этапам и видам подготовки) общий

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	8-16	8-16	5-10	2-4
1.	Общая физическая подготовка (час)	100	83	131	140	150	200
2.	Специальная физическая подготовка (час)	59	91	146	168	150	200
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	8	22	56	100	166
4.	Техническая подготовка (час)	109	154	277	356	474	600
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	37	68	116	150	237	300
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	4	8	29	38	62	83
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3	4	7	28	75	115
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**728**	**936**	**1248**	**1664**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
группы этапа начальной подготовки (ГЭНП)
первого года обучения

Содержание занятий		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут/ Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	История возникновения кёрлинга и его развитие		10												
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			10											
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом				10										
4	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом								10						
5	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики кёрлинга						10								

6	**Закаливание организма**							**10**							
7	**Психологическая подготовка, морально-волевой облик спортсмена**										**10**				
8	**Режим дня и питание обучающихся**					**10**									
9	**Теоретические основы судейства**									**10**					
10	**Оборудование и спортивный инвентарь в кёрлинге**											**10**			
11	**Здоровый образ жизни. Понятие, составляющие**												**10**		
12	**Техника безопасности при занятиях кёрлингом**	**10**													
Итого минут/часов:		**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**120/2**	**2**
Общая физическая подготовка (ОФП)		**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**10**	**10**	**8**	**-**	**100**
Специальная физическая подготовка (СФП)		**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**4**	**4**	**6**		**59**
Техническая подготовка		**12**	**11**	**11**	**12**	**10**	**11**	**11**	**12**	**12**	**-**	**-**	**7**	**-**	**109**
Тактическая подготовка		**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**6**	**6**	**5**		**35**
Инструкторская и судейская практика			**1**	**1**			**1**	**1**							**4**

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль										**1**	**1**	**1**		**3**
Участие в спортивных соревнованиях	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Итого часов:	**27**	**27**	**27**	**27**	**25**	**27**	**27**	**27**	**27**	**21**	**21**	**27**	**-**	**310**
Всего часов, минут	**27ч.10м.**	**27ч.10м.**	**27ч.10м.**	**27ч.10м.**	**25ч.10м.**	**27ч.10м.**	**27ч.10м.**	**27ч.10м.**	**27ч.10м.**	**21ч.10м.**	**21ч.10м.**	**27ч.10м.**	**-**	**312**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
группы этапа начальной подготовки (ГЭНП)
второго и третьего года обучения

Содержание занятий		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут/ Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	История возникновения кёрлинга и его развитие		15												
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			15											
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом				15										
4	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом								15						
5	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики кёрлинга						15								

6	**Закаливание организма**							**15**							
7	**Психологическая подготовка, морально-волевой облик спортсмена**										**15**				
8	**Режим дня и питание обучающихся**					**15**									
9	**Теоретические основы судейства**									**15**					
10	**Оборудование и спортивный инвентарь в кёрлинге**											**15**			
11	**Здоровый образ жизни. Понятие, составляющие**												**15**		
12	**Техника безопасности при занятиях кёрлингом**	**15**													
Итого минут/часов:		**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**180/3**	**3**
Общая физическая подготовка (ОФП)		**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**6**	**7**	**7**		**83**
Специальная физическая подготовка (СФП)		**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**8**	**10**	**10**		**91**
Техническая подготовка		**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**-**	**14**	**14**		**154**
Тактическая подготовка		**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**10**	**5**	**5**		**65**
Инструкторская и судейская практика		**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**8**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,						**2**					**2**			**-**	**4**

тестирование и контроль														
Участие в спортивных соревнованиях	**-**	**2**	**-**	**2**	**-**	**2**	**-**	**2**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**8**
Итого часов:	**34**	**36**	**34**	**36**	**36**	**36**	**34**	**36**	**33**	**26**	**36**	**36**	**-**	**413**
Всего часов, минут	**34ч.15м.**	**36ч.15м.**	**34ч.15м.**	**36ч.15м.**	**36ч.15м.**	**36ч.15м.**	**34ч.15м.**	**36ч.15м.**	**33ч.15м.**	**26ч.15м.**	**36ч.15м.**	**36ч.15м.**		**416**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
групп учебно-тренировочного
этапа (этапа спортивной специализации) ГТЭ (СС) до трёх лет обучения

Содержание занятий		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут/ Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60												60	
2	История возникновения олимпийского движения		60											60	
3	Режим дня и питание обучающихся			60										60	
4	Физиологические основы физической культуры, спортивной тренировки.				60									60	
5	Основы методики тренировки					30								30	
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося						30							30	
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в кёрлинге							60						60	

8	**Психологическая подготовка**								**60**					**60**	
9	**Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в кёрлинге**									**60**				**60**	
10	**Правила вида спорта (кёрлинг)**										**60**			**60**	
11	**Техника безопасности при занятиях кёрлингом**											**30**		**30**	
12	**Здоровый образ жизни.**												**30**	**30**	
Итого минут/часов:		**60**	**60**	**60**	**60**	**30**	**30**	**60**	**60**	**60**	**60**	**30**	**30**	**600**	**10**
Общая физическая подготовка (ОФП)		**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**10**	**11**	**11**		**131**
Специальная физическая подготовка (СФП)		**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**13**	**13**		**146**
Техническая подготовка		**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**10**	**21**	**21**		**277**
Тактическая подготовка		**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**18**	**8**	**8**		**106**
Инструкторская и судейская практика		**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**-**	**-**	**-**	**5**		**29**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**2**	**5**	**-**	**-**		**7**
Участие в спортивных соревнованиях		**3**	**2**	**2**	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**			**2**		**22**
Итого часов:		**62**	**61**	**61**	**62**	**61**	**61**	**61**	**61**	**60**	**55**	**53**	**60**	**-**	**718**
Всего часов, минут		**63**	**62**	**62**	**63**	**61ч.30м.**	**61ч.30м.**	**62**	**62**	**61**	**56**	**53ч.30м.**	**60ч.30м.**	**-**	**728**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
групп учебно-тренировочного
этапа (этапа спортивной специализации) ГТЭ (СС) свыше трёх лет обучения

Содержание занятий		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут/ Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	90												90	
2	История возникновения олимпийского движения		90											90	
3	Режим дня и питание обучающихся			90										90	
4	Физиологические основы физической культуры, спортивной тренировки.				90									90	
5	Основы методики тренировки					60								60	
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося						60							60	
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в кёрлинге							90						90	

8	Психологическая подготовка								90					90	
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в кёрлинге									90				90	
10	Правила вида спорта (кёрлинг)										90			90	
11	Техника безопасности при занятиях кёрлингом											60		60	
12	Здоровый образ жизни.												60	60	
Итого минут/часов:		90	90	90	90	60	60	90	90	90	90	60	60	960	16
Общая физическая подготовка (ОФП)		11	11	11	11	11	11	11	11	11	19	11	11	-	140
Специальная физическая подготовка (СФП)		14	14	16	12	13	13	14	14	14	14	14	14	-	168
Техническая подготовка		28	28	34	30	30	30	30	30	30	26	30	30	-	356
Тактическая подготовка		11	11	11	11	11	11	11	11	11	13	11	11	-	134
Инструкторская и судейская практика		4	4	4	4	4	4	4	4	2	-	-	4	-	38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		-	-	2	-	-	-	-	4	4	14	-	4	-	28
Участие в спортивных соревнованиях		10	10	-	10	10	10	6	-	-	-	-	-	-	56
Итого часов:		78	78	78	78	79	79	76	74	74	86	66	74	-	920
Всего часов, минут		79ч.30м.	79ч.30м.	79ч.30м.	79ч.30м.	80	80	77ч.30м.	75ч.30м.	75ч.30м.	87ч.30м.	67	75	-	936

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
на этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

Содержание занятий		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут/ Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120												120	
2	Социальные функции спорта		120											120	
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			120										120	
4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс				120									120	
5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта									120				120	
6	Восстановительные средства и мероприятия							В рамках ВМ*	В рамках ВМ*	В рамках ВМ*	В рамках ВМ*	В рамках ВМ*	В рамках ВМ*		
Итого минут/часов:		120	120	120	120	-	-			120				600	10

Общая физическая подготовка (ОФП)	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**19**	**18**	**19**	**-**	**200**
Специальная физическая подготовка (СФП)	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**19**	**18**	**19**	**-**	**200**
Техническая подготовка	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**-**	**600**
Тактическая подготовка	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**25**	**25**	**-**	**290**
Инструкторская и судейская практика	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**6**	**7**	**7**	**-**	**83**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**-**	**115**
Участие в спортивных соревнованиях	**21**	**21**	**21**	**21**	**20**	**20**	**21**	**21**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**166**
Итого часов:	**143**	**143**	**143**	**143**	**142**	**143**	**144**	**144**	**123**	**128**	**128**	**130**	**-**	**1654**
Всего часов, минут	**145**	**145**	**145**	**145**	**142**	**143**	**144**	**144**	**125**	**128**	**128**	**130**	**-**	**1664**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
на этапе совершенствования спортивного мастерства (ГЭССМ)

	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут / Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200												200	
2	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность		100											100	
3	Физиологические основы спортивной тренировки		100											100	
4	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			200										200	
5	Психологическая подготовка				200									200	
6	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс					200								200	
7	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта						80	60	60					200	
8	Восстановительные средства и мероприятия							В рамках ВМ	В рамках ВМ	В рамках ВМ	В рамках ВМ				
Итого минут/часов:		200	200	200	200	200	80	60	60	-	-	-	-	1200	20

Общая физическая подготовка (ОФП)	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**-**	**150**
Специальная физическая подготовка (СФП)	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**-**	**150**
Техническая подготовка	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**-**	**474**
Тактическая подготовка	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**19**	**19**	**17**	**-**	**217**
Инструкторская и судейская практика	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**6**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**62**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**7**	**8**	**7**	**8**	**7**	**8**	**-**	**75**
Участие в спортивных соревнованиях	**12**	**13**	**12**	**13**	**12**	**13**	**12**	**13**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**100**
Итого часов:	**107**	**108**	**107**	**108**	**107**	**108**	**110**	**110**	**90**	**92**	**91**	**90**	**-**	**1228**
Всего часов, минут	**110ч. 20м.**	**111ч. 20м.**	**110ч. 20м.**	**111ч. 20м.**	**110ч 20м.**	**109ч. 20м.**	**111**	**111**	**90**	**92**	**91**	**90**	**-**	**1248**

**Объём времени и содержание учебно-тренировочных занятий по видам подготовки по месяцам в учебных планах на всех этапах спортивной подготовки может меняться в соответствии с необходимостью подготовки к различного уровня соревнованиям, а также проведением учебно-тренировочных сборов. Общее количество часов по видам подготовки за год должно соответствовать учебному плану.*

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций	В течение года

		по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей	В течение года

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний, получение сертификатов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным

планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом,

оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Приказом Минспорта России 24.06.2021 г. № 464 утверждены Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила). Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Ответственность спортсменов и персонала, обеспечивающего их подготовку:

Спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Правилами;

- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;

- все, что они употребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;

- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

- Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

Персонал спортсмена несет ответственность за:

- знание и соблюдение Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;

- сотрудничество при тестировании спортсменов;

- использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Общероссийские спортивные федерации несут ответственность за:

- своевременное и полное опубликование в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещение на своих официальных сайтах в сети Интернет Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;

- предоставление РУСАДА в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой информации для формирования регистрируемого пула тестирования;

- уведомление спортсменов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в состав регистрируемого пула тестирования;

- содействие в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

- применение санкции на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов;

- информирование о примененных санкциях Минспорта России, органов исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, РУСАДА, международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта;

- получение письменных подтверждений от спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта об ознакомлении с антидопинговыми правилами, утвержденными международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, Общероссийскими антидопинговыми правилами, а также Кодексом и Международными стандартами.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Прохождение дистанционного обучения с последующим тестированием по антидопинговому законодательству на сайте РУСАДА. 2.Ознакомление с утверждённым перечнем запрещённых для употребления в спорте субстанций 3. Проведение Мониторинга и анализа действующего антидопингового законодательства. 4. Проведение контроля знаний антидопинговых правил внутри учреждения: - проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку опросов, анкетирования по антидопинговой тематике. 5. Антидопинговая викторина «Играй честно» 6. Проведение родительских собраний на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	В течение года по назначению	Тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, методист, заместитель директора
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Прохождение дистанционного обучения с последующим тестированием по антидопинговому		

	законодательству на сайте РУСАДА. 2.Ознакомление с утверждённым перечнем запрещённых для употребления в спорте субстанций 3. Проведение Мониторинга и анализа действующего антидопингового законодательства. 4. Проведение контроля знаний антидопинговых правил внутри учреждения: - проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку опросов, анкетирования по антидопинговой тематике. 5. Проведение родительских собраний на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	В течение года по назначению	Тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, методист, заместитель директора
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Прохождение дистанционного обучения с последующим тестированием по антидопинговому законодательству на сайте РУСАДА. 2.Ознакомление с утверждённым перечнем запрещённых для употребления в спорте субстанций 3. Проведение Мониторинга и анализа действующего антидопингового законодательства. 4. Проведение контроля знаний антидопинговых правил внутри учреждения: - проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку опросов, анкетирования по антидопинговой тематике.	В течение года по назначению	Тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, методист, заместитель директора

	5. Проведение собраний на темы по соблюдению антидопингового законодательства.		

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач начинаются в кёрлинге с этапа начальной подготовки и продолжаются на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по кёрлингу. Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для обучающегося элементом тренировочного процесса. Включать эту работу в тренировочной план тренеру-преподавателю достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями.

Необходимо планировать участие обучающихся в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, планируемых областной Федерацией кёрлинга.

Основная задача этих занятий – подготовка судей по кёрлингу в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по кёрлингу. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. На специальных занятиях воспитанники получают теоретическую подготовку в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование в знании правил и обязанностей судей на игровом ледовом поле. Практическая подготовка обучающихся заключается в помощи главному судье, помощи в работе секретариата. В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка обучающихся заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования городского уровня. Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней.

Инструкторская подготовка кёрлингистов так же должна начинаться на этапе начальной подготовке. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация учащихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по кёрлингу в будущем. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов. На тренировочном этапе инструкторская подготовка обучающихся заключается в помощи занимающимся групп начальной подготовки в освоении технических элементов в кёрлинге, помощи при подготовке занимающихся групп спортивно-оздоровительного этапа к соревнованиям-фестивалям (объяснение тактико-технического задания и др.),

Распределением этих обязанностей занимается тренер-преподаватель, исходя из личных качеств спортсменов. В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку обучающегося необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение тренировочных занятий в группах на тренировочном этапе подготовки; организацию и судейство соревнований по кёрлингу. В группах высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно. Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

План инструкторской и судейской практики
(по этапам спортивной подготовки)

Этап спортивной подготовки	Содержание	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Участие в инструкторских и судейских теоретических занятий. 2. Изучение правил игры в кёрлинг.	В течение года по назначению	Тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, представители региональной федерации кёрлинга, судьи.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет	1. Проведение инструкторских и судейских теоретических занятий. 2. Проведение семинаров по изменениям в правила игры в кёрлинг.	В течение года по назначению	Тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту,

	3. Проведение практических судейских занятий. 4. Прохождение тестирования по судейству на сайте Федерации Кёрлинга России. 5. Выполнение базовой судейской категории. 6. Проведение судейства в детских фестивалях по кёрлингу и товарищеских играх в качестве помощника судьи.		представители региональной федерации кёрлинга, судьи.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Проведение инструкторских и судейских теоретических занятий. 2. Проведение семинаров по изменениям в правила игры в кёрлинг. 3. Проведение практических судейских занятий. 4. Прохождение тестирования по судейству на сайте Федерации кёрлинга России. 5. Выполнение судейской категории. 6. Судейство матчей официальных соревнований (по имеющейся категории)	В течение года по назначению	Тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, представители региональной федерации кёрлинга, судьи.

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические, применяемые на всех этапах подготовки.

Исходя из физических данных воспитанников групп – тренер-преподаватель составляет план по восстановительным мероприятиям.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления обучающихся в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;

- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;

- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;

- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;

- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;

- рациональная разминка на тренировках и соревнованиях;

- рациональное построение заключительных частей тренировок;

- режим жизни и спортивной деятельности;

- условия для тренировки;

- условия для отдыха;

- сочетание учебы с занятиями спортом;

- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, отдыха;

- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;

- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;

- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;

- психорегулирующую тренировку;

- мышечную релаксацию;

- внушение в состоянии бодрствования;

- внушенный сон-отдых;

- гипнотическое внушение;

- музыку;

- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером-преподавателем, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;

- положительную эмоциональную насыщенность занятий;

- интересный и разнообразный досуг;

- комфортабельные условия для занятий и отдыха;

- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа кёрлингиста характеризуется интенсивными мышечными усилиями большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион кёрлингиста должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°С, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее

успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°С).

Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.
6. Все назначенные препараты должны быть проверены через официальный список запрещённых субстанций для спортсменов.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

III. Система контроля

3.1 По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кёрлинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Кёрлинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

* овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кёрлинг»;

* изучить антидопинговые правила;

* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем годах;

* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года;

* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
и психологической подготовленности;

* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

* овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кёрлинг»;

* выполнить план индивидуальной подготовки;

* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

* получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

* совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая индивидуальную работу), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

* выполнить план индивидуальной подготовки;

* знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

* достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

* демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кёрлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	2	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «кёрлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			30	

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кёрлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			45	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «кёрлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			50	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта кёрлинг

4.1. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Подготовка высококвалифицированных кёрлингистов во многом представляется рациональным отбором наиболее одаренных детей.

В спортивную школу целесообразно принимать всех желающих, имеющих допуск врача. В дальнейшем, в ходе занятий по общефизической подготовке, которые в осенний период, как правило, проходят на открытых спортивных площадках, и, следовательно, не лимитируют количества занимающихся, осуществляется отбор учащихся.

Основными критериями при этом являются: способности к занятиям кёрлингом, состояние здоровья (определяемое по результатам медицинского обследования), трудолюбие, дисциплинированность, физические данные.

Организация тренировочного процесса должна осуществляться в соответствии с современными методами тренировки, неотъемлемой частью которых является освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными обязанностями спортсменов, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его усвоению.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить, как часть учебно-тренировочного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях следует применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд более высоких по классу. В конце занятий занимающимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Практический материал программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, и при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяется физической подготовке.

В процессе многолетней тренировки кёрлингистов необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма; т.е. роста, силы, выносливости, быстроты, координации, функциональных возможностей различных систем организма.

Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки по видам подготовки

№п/п	***Наименование вида подготовки***	***Содержание***
1	**Общая физическая подготовка**	1. ***Упражнения для развития силы***: приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3,1/2 собственного веса тела (при этом не допускаются

		повторения до отказа). Броски, толкание набивных мячей до 1 кг. От груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке. 2. ***Упражнения для развития быстроты***. Повторное пробегание отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направлениям. Ускорения, игры и эстафеты с применением беговых упражнений. Упражнения на расслабление. 3. ***Упражнения на развитие выносливости***. Длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Переменный бег. Легкоатлетические кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 2-4 мин. (работа 5-7 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. 4. ***Упражнения для развития ловкости.*** Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. 5. ***Упражнения для развития подвижности суставов***: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полушпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки. 6. ***Строевые упражнения***. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение и расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости. 7. ***Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.*** Упражнения выполняются без предметов и с

		предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером 8. ***Упражнения для мышц шеи и туловища***: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе: переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений: упражнения, способствующие формированию правильной осанки. 9. ***Упражнения для ног***. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.
2	**Специальная физическая подготовка**	1. ***Упражнения для развития силы (взрывной).*** Приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3, ½ собственного веса тела. При этом не допускаются повторения до отказа. Броски, толкание камней, набивных мячей весом до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке. 2. ***Упражнения для развития быстроты.*** Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направлением. Ускорения. Игры и эстафеты с применением беговых упражнений. 3. ***Упражнения на расслабление***. Использование методов: метод имитации, метод удобного положения

		тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А также выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления. ***Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях***: 1. И. п. — стоя (или сидя), руки согнуть в локтях или опустить: встряхивание кистей рук. 2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабления мышц на выдохе, как бы опуская и встряхивая плечевой пояс и руки. 3. И. п. — стоя, ноги чуть шире плеч: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах туловища руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. 4. И. п. — в висе на перекладине: 1) махи с небольшой амплитудой; 2) «скручивание» туловища вправо-влево. 5. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка развести в стороны, оперевшись на всю ступню: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голеней. 6. И. п. — лежа вниз лицом, руки под подбородок, ноги согнуть в коленях: встряхивание мышц ног. 7. И. п. — стоя или лежа на спине, одну ногу согнуть: встряхивание мышц голени и стопы. 8. И. п. — в стойке на плечах: встряхивание мышц ног. ***Комплекс упражнений с партнёром для расслабления мышц***: 1. И. п. — лежа на спине, руки вверх; партнер захватывает их за лучезапястные суставы: встряхивание мышц рук и плечевого пояса. 2. И. п. — лежа лицом вниз на коврике; партнер захватывает вас под-мышки» и слегка приподнимает: встряхивание и подбрасывание вверх туловища. 3. И. п. — стоя, руки в замок за головой; партнер, стоя сзади, согнутыми в локтях руками захватывает вас под плечи и упирается в затылок, приподнимает вверх и наваливает себе на грудь: встряхивание мышц туловища и ног, растягивание позвоночника.

		4. И. п. — лёжа на животе поперек спины партнера, свесив вниз руки и ноги: партнер, слегка «подбрасывая» вас движением спины вверх, встряхивает и помогает расслабиться. 5. И. п. — стоя спиной к партнеру, который захватывает вас под локти: навалиться спиной на спину наклоняющемуся вперед партнеру и расслабиться. Партнеру, для растягивания позвоночника, необходимо выполнять плавные наклоны туловища вверх-вниз. 6. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка расставить в стороны, опираясь стопами на всю подошву; партнер захватывает вас руками за колени: встряхивание и расслабление мышц ног. 7. И. п. — лёжа лицом вниз, руки вперёд, ноги согнуть в коленях; партнёр захватывает вас сверху за ступни: встряхивание и расслабление мышц ног. Закончив встряхивание, партнёр несколько раз подбрасывает и ловит расслабленные ноги за голени. 8. И. п. — лежа на спине; партнер, стоя в ногах, захватывает за голеностопные суставы и приподнимает ваши ноги: встряхивание и расслабление мышц ног. Закончив встряхивание, партнер несколько раз слегка подбрасывает и ловит ноги. 9. И. п. — лежа лицом вниз, руки вдоль туловища; партнер, стоя в ногах, захватывает вас за голеностопные суставы: встряхивание и расслабление мышц ног так же, как и в предыдущем упражнении. 10. И. п. — стоя напротив партнёра на расстоянии вытянутой руки: расслабиться и «упасть» вперед. Партнёр руками останавливает «падение» и силой возвращает вас в и. п. ***Упражнения на развитие выносливости.*** Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Кроссы 3-6 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 сек. интервалы отдыха 15-30 сек.) Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Прыжки по лестнице.

		Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами без. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. ***Упражнения для развития гибкости***. Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловищем, шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки мышц.
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	1. ***Для группы 1-го года обучения*** предусмотрены соревнования в виде контрольного тестирования. 2. ***Для групп 2 и 3 годов обучения*** предусмотрены соревнования отборочные и основные по одному в периоде и контрольные в виде контрольного тестирования.
4	**Техническая подготовка**	1. Выезд из колодок без камня и щетки. 2. Выезд из колодок без камня («щетка» перед собой на льду) с небольшой опорой на щетку. 3. Выезд из колодок без камня («щетка» перед собой на льду) без опоры на щетку. 4. Выезд из колодок без камня («щетка» с боку) без опоры на щетку. 5. Выезд из колодок без камня с сохранением заданного направления. 6. Умение проехать в «воротики». 7. Выезд из колодок без камня с увеличением длинны скольжения. 8. Выполнение выезда с камнем в руке без опоры на камень. 9. Выпуск камня без изменения направления его движения. 10. Выполнение выпуска камня с заданным вращением. 11. Изучение перемещения по льду правым и левым боком вперед, скольжение на одной ноге. 12. Выполнение технических заданий на площадке («тейк», «дро», «гард»). 13. Перемещение рядом с камнем с выполнением свиппинга. 14. Выбор правильного местонахождения на площадке. 15. Умение ориентироваться в работе на льду.

5	**Тактическая подготовка**	1.Понимание момента игры. 2.Для скипа и вицескипа оперативно принимать самостоятельные решения, умение правильно ставить щетку, давать задания членам своей команды, определять скорость и путь движения «камня».
6	**Инструкторская и судейская практика**	1.Судейская практика проводится в рамках учебно-тренировочных занятий при судействе товарищеских матчей; 2.Инструкторская практика проводится в рамках учебно-тренировочных занятий в виде помощника тренера при организации и проведении занятия.
7	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	1. Плановые медицинские осмотры 1 – 2 раза в год, углубленное медицинское обследование (УМО) – 1 раз в год, 2. Медико-биологические, восстановительные мероприятия – согласно пункта 2.8 настоящей программы. 3. Тестирование и контроль: • изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом; • повышение уровня физической подготовленности; • овладения основами техники вида спорта «кёрлинг»; • получение общих знания об антидопинговых правилах; • соблюдение антидопинговых правил; • ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки. • Получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
8	**Теоретическая подготовка**	Согласно учебно-тематического плана по этапам подготовки
9	**Психологическая подготовка**	1.Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического

		состояния в устойчивый, сделать его свойством личности. 2.Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по видам подготовки

№п/п	***Наименование вида подготовки***	***Содержание***
1	**Общая физическая подготовка**	**1.Строевые упражнения**. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение и расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости. **2.Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.** Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей); из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. **3.Упражнения для мышц шеи и туловища**: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

		4.Упражнения для ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе. **5.Упражнения для развития координационных способностей**. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. **6.Акробатические упражнения**, перекаты вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие) стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. **7. Упражнения на равновесие** (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности. **8.Упражнения для развития быстроты.** Старты и бег на отрезках от 5 до 100метров. Повторное преодоление отрезков 20- 30 метров сменяющий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапной остановке и

		возобновлении и изменении направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, на наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками, с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций. **9.Упражнения для развития силы.** Подвижные спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Лазанье с грузом. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы и подтягивания из висов, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). **10.Упражнения с отягощениями** за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. приседания на одной и двух ногах: с гантелями, с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимания в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки, жимы, выпрыгивания из приседа, полуприседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность. **11.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Прыжки в высоту, длину, тройной, с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, силовыми элементами. ОРУ с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. **12. Упражнения для развития общей выносливости**. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров.

		Кроссы (дистанция от 2 до 8 км.) Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х до 12-ти минут (для разных возрастных групп). Бег в гору. Туристические походы (25-30 км.) Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Игры на воде.
2	**Специальная физическая подготовка**	**1.** ***Упражнения для развития силы (взрывной).*** Вес отягощений (набивных мячей до 4 кг.), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг., интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска камня. **2.** ***Упражнения для развития быстроты.*** С широким использованием метода сопряженного воздействия. **3.** ***Упражнения на расслабление***. Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А также выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления. ***4.Упражнения на развитие выносливости.*** Дистанция кроссов до 8-10 км. Бег 200, 300, 400 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии). 5.***Упражнения для развития ловкости***. С широким моделированием сложных игровых ситуаций. ***6.Упражнения для развития гибкости***. С широким использованием отягощений малого веса.
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	1.Участие в одних контрольных соревнованиях, одних отборочных соревнованиях и в двух основных соревнованиях.
4	**Техническая подготовка**	1. Выезд из колодок («щетка» с боку) – совершенствование. 2. Выезд из колодок без щетки. 3. Имитация выпуска камня.

		4. Выезд из колодок без камня с сохранением заданного направления (совершенствование). 5. Изучение нескольких способов выезда с определением оптимального для каждого игрока (с подъемом камня, без подъема). 6. Безошибочное вращения камня, самостоятельное определение вращения. 7. Свободное перемещение на льду в любых направлениях, скользя на одной ноге, толкаясь другой. 8. Умение использовать секундомер при выпуске камня. 9. Отработка бросков камня с заданным временем. 10. Выполнение упражнений на всю площадку («тейк» различные по силе, «дро», «дро-эраунд», «гард» ближний, дальний, средний и угловые). 11. Выполнение эффективного свиппинга. 12. Выполнение всех вышеперечисленных позиций большей точностью. 13. Уметь самостоятельно выбирать направление выезда и вращения камня. 14. Умение изменять упражнения в зависимости от состояния льда. 15. Уметь определять скорость движения камня и путь его скольжения, пользуясь секундомером. 16. Эффективный свиппинг с определенной стороны камня. 17. Слаженные действия всех игроков команды.
5	**Тактическая подготовка**	1. Умение самостоятельно определить скорость и свалы льда. 2. Умение правильно оценить положение камней в игровой зоне и выбрать правильное решение. 3. Умение правильно задать упреждение постановки щетки, правильно выбрать задание – 4. Уметь определить силу и скорость выпуска и перемещения камня. 5. Умение самостоятельно подготовить игровую площадку. 6. Знание всех правил и выполнение их. 7. Уметь использовать игровую ситуацию в свою пользу, выбрав верное тактическое направление.
6	**Инструкторская и судейская практика**	1.Судейская практика проводится в группах начальной подготовки при судействе товарищеских матчей и официальных соревнований;

		2.Инструкторская практика проводится в рамках учебно-тренировочных занятий в виде помощника тренера при организации и проведении занятия.
7	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	1. Плановые медицинские осмотры 1 – 2 раза в год, углубленное медицинское обследование (УМО) – 1 раз в год, 2. Медико-биологические, восстановительные мероприятия – согласно пункта 2.8 настоящей программы. 3. Тестирование и контроль: • закрепление основ безопасного поведения при занятиях спортом; • повышение уровня физической подготовленности; • совершенствование техники вида спорта «кёрлинг»; • получение углубленных знания об антидопинговых правилах; • соблюдение антидопинговых правил; • ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки. • Получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
8	**Теоретическая подготовка**	Согласно учебно-тематического плана по этапам подготовки
9	**Психологическая подготовка**	1.Психологическая подготовка как воспитательный процесс, направленный на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. 2. Характер спортсмена, его психическое состояние. 3.Мотивирование спортивной тренировки. 4.Благоприятные отношения к различным сторонам тренировочного процесса. 5.Передстартовая лихорадка, пути психического баланса.

Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для групп этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства по видам подготовки

№ п/п	*Наименование вида подготовки*	*Содержание*
1	**Общая физическая подготовка**	**1. Упражнения для мышц костно-связочного аппарата и подвижности в суставах.** Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой; из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. **2. Упражнения для мышц шеи и туловища**: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. **3. Упражнения для ног**. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе. **4.Упражнения для координации.** Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. **5.Акробатические упражнения**, перекаты вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие) стойка на лопатках, то же согнувшись,

		стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. **6. Упражнения на равновесие** (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности. **7.Упражнения для развития быстроты.** Старты и бег на отрезках от 30 до 200 метров. Повторное преодоление отрезков 30-60 метров сменяющий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапной остановке и возобновлении и изменении направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, на наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций. **8.Упражнения для развития силы.** Подвижные спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Лазанье с грузом. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы и подтягивания из висов, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). **9.Упражнения с отягощениями** за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната.

		приседания на одной и двух ногах: с гантелями, с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимания в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки, жимы, выпрыгивания из приседа, полуприседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность. **10.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. ОРУ с отягощениями, выполняемые в быстром темпе. **11.Упражнения для развития общей выносливости**. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 8 км.) Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х до 12-ти минут (для разных возрастных групп). Бег в гору. Туристические походы (25-30 км.) Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Игры на воде.
2	**Специальная физическая подготовка**	**Упражнения для развития силы (взрывной).** По программе для 14-16 летних. Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4-5 кг.), метание легкоатлетического ядра. **Силовая тренировка** с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг., интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска камня. **Упражнения для развития быстроты**. С широким использованием метода сопряженного воздействия. **Упражнения на развитие выносливости**. Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Бег 200, 300, 400,800 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 6-8 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии). **Упражнения для развития ловкости**. С широким моделированием сложных игровых ситуаций.

		Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса.
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	2.Участие в одних контрольных соревнованиях, двух отборочных соревнованиях и в трёх-четырёх основных соревнованиях.
4	**Техническая подготовка**	1. Выполнение всех имеющихся позиций большей точностью. 2. Умение самостоятельно выбирать направление выезда и вращения камня. 3. Умение изменять упражнения в зависимости от состояния льда. 4. Умение определять скорость движения камня и путь его скольжения, пользуясь секундомером. 5. Эффективный свиппинг с определением нужной стороны камня. 6. Слаженные действия всех игроков команды.
5	**Тактическая подготовка**	1. Умение использовать игровую ситуацию в свою пользу, выбрав верное тактическое направление. 2. Дальнейшее совершенствование тактических задач. 3. Знание основных позиций судейства, умение вести игровой протокол, выбирать систему розыгрыша. 4. Уметь самостоятельно подготовить разметку на площадке и ледовую площадку.
6	**Инструкторская и судейская практика**	1.Судейская практика проводится при судействе официальных соревнований; 2.Инструкторская практика проводится в рамках учебно-тренировочных занятий в виде инструктора при организации и проведении занятия.
7	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	1. Плановые медицинские осмотры 1 – 2 раза в год, углубленное медицинское обследование (УМО) – 1 раз в год, 2. Медико-биологические, восстановительные мероприятия – согласно пункта 2.8 настоящей программы. 3. Тестирование и контроль: • закрепление основ безопасного поведения при занятиях спортом; • повышение уровня физической подготовленности; • совершенствование техники вида спорта «кёрлинг»; • получение углубленных знания об антидопинговых правилах;

		• соблюдение антидопинговых правил; • ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки. • Получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (для групп совершенствования спортивного мастерства).
8	**Теоретическая подготовка**	Согласно учебно-тематического плана по этапам подготовки
9	**Психологическая подготовка**	1. Характер спортсмена, его психическое состояние. 2.Благоприятные отношения в команде. 3.Передстартовая лихорадка, пути создания психического баланса. 4. Доверие в команде, межличностные отношения.

Теоретическая подготовка (общие темы)

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре испорте. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного ивсестороннего развития.

История возникновения и развитие кёрлинга. Возникновение кёрлинга в целом и в нашей стране. Основные соревнования, проводимые для подростков по кёрлингу. Лучшие российские и зарубежные игроки, тренеры и команды. Участие российских кёрлингистов в крупнейших международных соревнованиях.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт –

явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спортом.

Общие понятия о гигиене и санитарии. Личная и общественная гигиена. Режим дня.Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение спортивного режима для учебы и тренировки. Уход за телом, полостью рта, зубами. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Гигиенические требования к личному снаряжению кёрлингиста, спортивной одежде и обуви.

Закаливание организма.

Закаливание его значение и сущность, правила, виды. Роль закаливания при занятиях кёрлингом. Использование естественных факторов природы (солнце, воздуха, воды) для закаливания организма.

Здоровый образ жизни. Понятие о здоровом образе жизни и его составляющие.

Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес (влияние различных нагрузок, времен года на стабильность и изменения), динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться, переносимость нагрузки. Дневник самоконтроля. Понятие о травматизме. Особенности спортивного травматизма при занятиях кёрлингом. Причина травм, их профилактика при занятиях кёрлингом. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общие понятия о спортивном массаже и его значение.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение приемами кёрлинга - основа спортивно-технического мастерства кёрлингистов. Характеристика основных приемов кёрлинга. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники и технической подготовленности. Значение контроля за уровнем технической подготовленности кёрлингистов. Понятие тактики. Обучение тактическим действиям. Приемы, способствующие успешному преодолению трудностей в спорте высоких достижений. Видео-просмотры игр с обсуждением тактических решений и задач.

Режим дня и питания обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль режима работы и отдыха в жизни

человека в целом и спортсмена в частности. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятия о составе продуктов (белки, жиры, углеводы), понятие о калорийности пищи. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Физиологические основы физической культуры, спортивной тренировки. Тренировка процесс формирования умений и навыков, расширение функциональных возможностей организма. Понятие о тренированности и спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Нагрузка и отдых, утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Общая и специальная физическаяподготовка. Атлетическая подготовка кёрлингиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие физических качеств и двигательных возможностей кёрлингистов. Краткая характеристика средств физической подготовки кёрлингистов, применяемых для ее осуществления. Взаимосвязь физических качеств идвигательных возможностей.

Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности кёрлингистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности кёрлингистов.

Профилактика травматизма. Понятия перетренированность и недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Физиологические основы спортивной тренировки. Подготовка функциональных систем и развитие физических качеств и двигательных возможностей кёрлингистов. Краткая характеристика средств физической подготовки керлингистов, применяемых для ее осуществления. Взаимосвязь физических качеств идвигательных возможностей.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся**.**

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Социальные функции спорта. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Основы методики тренировки. Понятие о спортивной тренировке кёрлингиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности подбора средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований (встреч, матчей, турниров). Участие в соревнованиях – важнейшее условие роста спортивного мастерства, контроля эффективности тренировочного процесса. Тренировка - основная форма проведения занятий. Схематренировочного занятия в кёрлинге. Соотношения частей тренировки и средств решения задач каждой части тренировки. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи; средства и методы решения задач по периодам тренировки. Индивидуальная, групповая, командная и самостоятельная тренировки.

Теоретические основы судейства. Правила игры, организация и проведение соревнований. Изучений правил игры, Права и обязанности игроков. Роль (скипа) капитана команды, его права и обязанности. Роль и обязанности судей. Способы судейства. Роль судьи как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства игроков. Значения спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Формы и особенности розыгрыша: круговая, смешанная с выбыванием. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок предоставления отчетов. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований и информации. Анализ правил игры. Воспитывающая роль судьи.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Места проведения занятий, инвентарь и оборудование, экипировка. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований. Оборудование площадки. Уходза льдом. Многофункциональный спортивный зал для проведения занятий по техникой и специальной физической подготовке. Оборудование спортивного зала. Классификация спортивного инвентаря и экипировки в кёрлинге. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, спортивной форме , оборудованию и инвентарю.

Учебно-тематический план (по этапам подготовки)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки прове-дения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше**	**≈ 120/180**		

	одного года обучения:			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 10/15	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 10/15	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Здоровый образ жизни.	≈ 10/15	август	Понятие о здоровом образе жизни и его составляющие.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 10/15	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 10/15	март	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 10/15	апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 10/15	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 10/15	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.

				Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 10/15	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Психологическая подготовка. Моральный облик юного спортсмена.	≈ 10/15	июнь	Беседы на тему волнений перед товарищескими играми, поведения во время игр, правила поведения во время игр.
	Техника безопасности при занятиях кёрлингом.	≈ 10/15	сентябрь	Понятие о технике безопасности. Техника безопасности на льду и в зале.
	Места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 10/15	июль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше двух лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60/90	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения	≈ 60/90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение

	олимпийского движения			олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры, спортивной тренировки.	≈ 60/90	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Основы методики тренировки.	≈ 30/60	январь	Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности подбора средств и методов физической, технической и тактической подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 30/60	февраль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 60/90	март	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/90	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Здоровый образ жизни.	≈ 30/60	август	Понятие, составляющие. Влияние вредных привычек на здоровье человека
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/90	май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Техника безопасности	≈ 30/60	июль	Техника безопасности при занятиях кёрлингом (на тренировках и на играх).
	Правила вида спорта	≈ 60/90	июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈ 100	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Физиологические основы спортивной тренировки	≈ 100	октябрь	Подготовка функциональных систем и развитие физических качеств и двигательных возможностей кёрлингистов. Краткая характеристика

				средств физической подготовки кёрлингистов, применяемых для ее осуществления. Взаимосвязь физических качеств и двигательных возможностей..
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы

				спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кёрлинг» - кёрлинг, керлинг-смешанный, кёрлинг смешанные пары, основаны на особенностях вида спорта «кёрлинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и имеющихся спортивных дисциплин в соревновательной деятельности.

5.2 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кёрлинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.3 Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.4 Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «кёрлинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кёрлинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5 В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кёрлинг».

* В случае невыполнения обучающимися (спортсменами) требований по зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства (отсутствие требуемых спортивных разрядов), но включенных в состав сборной Калининградской области – обучающиеся могут продолжить

спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до достижения ими возраста 22 лет.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие ледовой площадки для занятия кёрлингом;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

- **обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем**, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Камень для игры в кёрлинг (включая съемную ручку)	штук	16
2.	Колодка для отталкивания	штук	4
3.	Комбайн для подготовки ледовой поверхности площадки	штук	1
4.	Конус для фиксации центра «дома»	штук	2

5.	Лейка для нанесения пейбла («ледовых бугорков»)	штук	1
6.	Моп для подготовки льда	штук	1
7.	Основание колодки для крепления на льду	штук	4
8.	Приспособление для заточки лезвия для комбайна	штук	1
9.	Разметка для игровой площадки для кёрлинга	комплект	1
10.	Скребок металлический для подготовки льда	штук	1
11.	Сменная насадка для мопа	штук	2
12.	Сменная насадка на лейку для нанесения пейбла	штук	5
13.	Сменное лезвие для комбайна для подготовки льда	штук	2
14.	Табло счета (со сменными табличками)	штук	2
15.	Тактическая магнитная доска для кёрлинга	штук	1
16.	Устройство для выравнивания пейбла (ниппер)	штук	1
17.	Циркуль судейский 6-футовый измерительный (байтер) - высокий	штук	1
18.	Циркуль судейский 6-футовый измерительный (байтер) - стандартный	штук	1
19.	Циркуль судейский измерительный для определения положения камней в «доме»	штук	1
20.	Электронная рулетка для определения положения камней в «доме»	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (при наличии финансирования на приобретение инвентаря):

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Сумка-чехол для щеток для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Съемное мягкое основание для трущего чехла для щетки для кёрлинга («пенка»)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

3.	Съемное шарнирное устройство для щетки с трущей головкой	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Съемный трущий чехол для щетки для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	10	1	40	1	70	1
5.	Щетка для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой (при наличии финансирования на приобретение спортивной экипировки)**:**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Антислайдер (гриппер)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Ботинки для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Брюки для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7.	Рукавицы для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Футболка-поло игровая	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
9.	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (при наличии финансирования, выделяемых на данные цели);

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (при наличии финансирования, выделяемых на данные цели);

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

6.2 Кадровые условия реализации Программы:

. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «кёрлинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методические условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;

- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды в учреждении дополнительного образования обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:
- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- информационно-телекоммуникационная инфраструктура;

Важной частью ИОС является официальный сайт организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых дополнительных программах спортивной подготовки по культивируемым в учреждении видам спорта и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:
- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Алексеев, Ж.Б. Особенности интеллектуальной деятельности в спортивных играх / Ж.Б. Алексеев, Л.К. Серова // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 8. – С. 63.

2. Задворнов, К.Ю. Подготовка скипа команды в спортивной игре в кёрлинг : учеб.-метод. пособие / К.Ю. Задворнов ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2004. – 53 с.

3. Задворнов, К.Ю. Содержание соревновательной деятельности в кёрлинге // Основы спортивной игры в кёрлинг : учеб.-метод. пособие / С.-Петерб. гос. акад. физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2006. – С.8-14.

4. Мельников, С.П. Виды бросков кёрлингового камня / С.П. Мельников // //Основы спортивной игры в кёрлинг : учеб.-метод. пособие / С.-Петерб. гос. акад. физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2006. – С. 19-28.

5. Практикум по общей психологии : учебное пособие / А. И. Абраменко, А.А.Алексеев, В.В. Богословский [и др.] / под ред. А. И. Щербакова. – 2-е изд. – М. : Про-свещение, 1990. – 288 с.

7. Практикум по общей и экспериментальной психологии : учебное пособие /В. Д. Балин, В.К. Гайда, В.А. Ганзен [и др.] /под общей ред. А.А. Крылова. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1987. – 255 с.

8. Сепсяков, В.А. Особенности биомеханической структуры точностных движений в кёрлинге / В.А. Сепсяков, К.Ю. Задворнов, И.М. Козлов // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры / С.-Петерб. гос. акад. физ. Культу ***Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 9(43) – 2008 год*** им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 1999. – Вып. 1. – С. 108-112.

9. Бадилин А.О. Особенности соревновательной деятельности керлеров высших спортивных разрядов в дисциплине «Mixeddoubles» / А.О. Бадилин, Д.С. Мельников, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 315-318.

10. Бадилин А.О. Содержание, задачи и особенности построения этапа непосредственной подготовки к главному старту сезона в спортивной игре в керлинг / А.О. Бадилин, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 13-16.

11. Бадилин А.О. Особенности волновой структуры ритма сердца у керлингистов под воздействием нагрузок в соревновательный период годичного цикла подготовки / А.О. Бадилин, Д.С. Мельников, Ю.В. Шулико, Ю.А. Поварещенкова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2014. – № 3 (123). – С. 12-17.

12. Бадилин А.О. Сравнительная характеристика подходов статистического анализа соревновательной деятельности керлингистов высокой спортивной квалификации / А.О. Бадилин, Д.С. Мельников, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 18-21.

13. Бадилин А.О. Современные тенденции и основные принципы построения тактики на отдельный энд в спортивной игре в кёрлинг / А.О. Бадилин, Ю.А. Скачков, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 14-17.

14. Бадилин А.О. Современное представление о стратегии и тактических схемах в керлинге / А.О. Бадилин, Ю.А. Скачков, Ю.В. Шулико, Д.Н. Абрамов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 27-31.

15. Бадилин А.О. Мультимедийное программное обеспечение тактической подготовки спортсменов-керлингистов / А.О. Бадилин // Студенческая наука – физической культуре и спорту: тезисы докладов открытой региональной 84 межвузовской научной конференции молодых ученых «Человек в мире спорта». Вып. 4 / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2008. – С. 133-134.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: https://www.gto.ru/
2. Официальный интернет-сайт федерации кёрлинга России [электронный ресурс] http://www.curling.ru/.
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] https://olympic.ru/.
4. Официальный интернет-сайт международной федерации кёрлинга https://worldcurling.org/.
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] https://www.rusada.ru/