

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ “СТРЕЛА”»
г. КАЗАНИ

Рассмотрена и одобрена
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2023г.
.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «СШ «ФСО
“Стрела”»
_____ Е.И. Леонтьев
Приказ №57/1 от 28.08.2023г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«КЕРЛИНГ»
(очная форма)

Срок реализации программы: 10 лет

Казань - 2023

Оглавление

I. Общие положения.....	1
1.1. Характеристика вида спорта «керлинг», его отличительные особенности.	1
1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:.....	5
2.2. Объем Программы и формы ее реализации.....	7
2.3. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте.	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	20
2.8. Планы применения восстановительных средств.....	20
III. Система контроля.....	27
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.	27
3.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.....	29
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	30
IV. Рабочая программа по керлингу.	33
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	33
4.2. Учебно-тематический план.....	44
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	50
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	50
6.1. Материально техническое условие реализации программы.	50
6.2. Кадровые условия реализации программы.	55
6.3. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	56
6.4. Перечень информационного обеспечения Программы.....	56

I. Общие положения

Программа спортивной подготовки по виду спорта «керлинг» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «керлинг», утвержденного приказом Минспорта России от 18.11.2022 № 1017 (далее – ФССП).

Программа является нормативным документом в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Физкультурно-спортивное объединение “Стрела” г. Казани (далее – Организация) для организации учебно-тренировочного процесса на отделении керлинга.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с начального этапа до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- формирование нетерпимости применения допинга;
- подготовка, из числа обучающихся, инструкторов и юных судей по виду спорта.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности по спортивной подготовке, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. В Программе определены средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике, антидопинговым правилам. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта «керлинг», его отличительные особенности.

Кёрлинг (англ. curling) — спортивная игра, осуществляемая на игровой

площадке с ледовой поверхностью с искусственным льдом.

Спортивная игра «кёрлинг» проходит на игровой площадке, имеющей размеры 44.5м в длину и 5м в ширину. На каждой стороне игровой площадки закрепляются колодки для отталкивания спортсменов, что позволяет вести игровую деятельность, поочередно, в разные концы площадки.

На площадку наносится специальная игровая разметка, основным компонентом которой является «дом» - плоскостная мишень в виде круга, в которую обучающиеся направляются (со скольжением) керлинговые спортивные снаряды – керлинговые камни.

Состав команды, участвующей в матче по дисциплине «кёрлинг» (мужские и женские команды), состоит из пяти спортсменов. При этом на площадке находятся четыре игрока, а пятый является запасным. Распределение игровых амплуа в кёрлинговой команде основывается, прежде всего, на очередности выполнения бросков кёрлингового камня в энде. В дисциплине «кёрлинг» все игроки одной команды, выполняют по два броска кёрлингового камня в каждом энде. Очередность выполнения бросков игроками команды устанавливается до начала матча и не может быть изменена по ходу его проведения. В соответствии с очередностью выполнения бросков в энде, обучающиеся, входящие в состав команды, распределяются по «номерам», а именно:

«1-й номер» - выполняет броски первого и второго камней команды в энде;

«2-й номер» - выполняет броски третьего и четвертого камней команды в энде; «3-й номер» - выполняет броски пятого и шестого камней команды в энде;

«4-й номер» - выполняет броски седьмого и восьмого камней команды в энде.

В составе команды определяется капитан, он же скип, в функции которого входит ведение игры и разрешение спорных моментов с судьями и соперниками. Данный игрок определяет тактику игры команды в энде и при проведении розыгрыша камня, устанавливает тактические задания для каждого из партнёров и руководит их действиями. Как правило, скип выполняет броски последних камней команды в энде, что, однако, не является обязательным.

Состав команды, участвующей в матче по дисциплине «кёрлинг - смешанный», состоит из 4 обучающихся – по два обучающихся разного пола. При этом мужчины и женщины выполняют по 2 броска поочередно.

Состав команды, участвующей в матче по дисциплине «кёрлинг - смешанные пары», состоит из 2 обучающихся – по одному обучающемуся разного пола. Один из партнеров выполняет броски 1-го и 5-го по счету камней, а другой партнер со второго по четвертые камни. Очередность номеров может меняться в каждом энде.

Участники всероссийских соревнований по кёрлингу подразделяются на следующие возрастные группы: юноши и девушки (до 19 лет); юниоры и юниорки (до 22 лет); мужчины и женщины (старше 22 лет). В системе международных соревнований по кёрлингу, в программе Юношеских Олимпийских игр, возраст спортсменов составляет до 18 лет.

№1 Спортивные дисциплины вида спорта «кёрлинг»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
кёрлинг	036	001	4	6	1	1	Я
кёрлинг – смешанные пары	036	003	4	6	1	1	Я
кёрлинг - смешанный	036	002	4	8	1	1	Я

Соревновательная деятельность в кёрлинге представляет собой соперничество двух команд в точности выполнения бросков спортивного снаряда (называемого «кёрлинговый камень»), которое осуществляется на ледовой площадке. В кёрлинговом матче побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

В кёрлинге важной составляющей является тактика игры. В связи с этим, соревновательная деятельность в кёрлинге представляет собой поочерёдное выполнение командами определённых взаимодействий, называемых «розыгрышем камня». Основными составляющими розыгрыша камня в кёрлинге являются:

- определение скипом команды тактики проведения розыгрыша, а также задания для партнёра, выполняющего бросок (вида броска, который будет применён в данном розыгрыше, параметры скольжения спортивного снаряда);
- выполнение броска одним из игроков команды;
- свободное скольжение кёрлингового камня по ледовой поверхности игровой площадки;
- натирание поверхности игровой площадки перед движущимся камнем – «сви́пинг».

Соревновательная деятельность в кёрлинге представляет собой выполнение точностных двигательных действий (броски кёрлингового камня) в сочетании с осуществлением высокоинтенсивной двигательной деятельностью, связанной с передвижением по площадке и натиранием её ледовой поверхности (сви́пинг). Особенности соревновательной деятельности в кёрлинге являются:

- установленная правилами игры строгая последовательность выполнения игровых действий каждым из обучающихся, участвующих в кёрлинговом матче;
- поочерёдное выполнение игровых действий соревнующимися командами, что исключает какое-либо противодействие со стороны соперников или физическое единоборство между ними;
- отсутствие жёсткого лимита времени для принятия тактических решений, а также для программирования и осуществления технико-тактических действий;
- зависимость результата выполнения броска кёрлингового камня, наряду с индивидуальным мастерством обучающегося, также и от эффективности выполнения натирания поверхности игровой площадки его

партнёрами, т.е. от эффективности свипинга;

- достаточно длительное (от двух до трёх часов) пребывание на игровой площадке с ледовой поверхностью в условиях пониженной температуры окружающей среды;
- ведение игровой деятельности на площадке с ледовой поверхностью, что обуславливает наличие фазы скольжения, обучающегося при выполнении технико-тактических действий.

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Целью реализации настоящей 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.

Планируемые результаты освоения настоящей Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов, овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности),

перенапряжения, овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период, развитие понимания о здоровье как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемости учебно-тренировочных групп, планируемом объеме соревновательной деятельности, учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным

образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «керлинг» (от 18.11.2022 № 1017) и составляет:

- на начальном этапе – 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет. Для зачисления в группы на данный этап спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 10 лет. Для зачисления в группы на данный этап спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 14 лет и старше. Для зачисления в группы на данный этап спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Для зачисления в группы на данный этап спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже «Мастер спорта России», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №2.

Таблица №2

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	3	от 8	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 10	от 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	3-6	от 14	от 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 2

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап в Учреждении осуществляется с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «керлинг» и требованиям настоящей Программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.2. Объем Программы и формы ее реализации

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется в течение календарного года в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание учебно-тренировочных занятий по керлингу утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий по соответствующим образовательным программам.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Продолжительность тренировочных занятий: - на этапе начальной подготовки до 2-х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - до 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий до 8 астрономических часов.

При составлении расписания допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, при этом должны соблюдаться следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных знаний;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы осуществляется контроль общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, проводятся контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

2.3. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «кёрлинг»

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «кёрлинг»

Виды спортивных соревнований	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 трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2	3	4

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и

комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации.

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка рассчитывается для каждого тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «кёрлинг».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении.

Таблица №5

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 совершенствования 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 Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				
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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная: является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая: определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная: фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная: определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная: выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструменты учебно-

тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кёрлинг» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса подготовки, представленной в таблице № 6 настоящей Программы, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия: теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-

тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	10		6	3	
		1.	Общая физическая подготовка	68	70	74	92
2.	Специальная физическая подготовка	18	22	74	93	115	166
3.	Спортивные соревнования		25	112	141	156	188
4.	Техническая подготовка	104	116	112	112	104	74
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	44	62	126	176	239	248
6.	Инструкторская и судейская практика				32	41	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	78	121	230	290	302	386

	и контроль						
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
укрепления здоровья спортсменов;
привитие навыков здорового образа жизни;
формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
развитие и совершенствование навыков само регуляции и самоконтроля.

Таблица №7

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

В соответствии с с.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04 декабря 2007 г. №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Учреждение ежегодно утверждает план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним на календарный год (приложение №8 к настоящей Программе).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного

периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными медицинскими приборами
- распространение или попытка распространения запрещенных субстанций или запрещенных приборов.

Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

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

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

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

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья
- последствия применения допинга для спортивной карьеры
- антидопинговые правила Принципы честной игры. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:
 - ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
 - проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

На начальном и учебно-тренировочном этапе антидопинговые мероприятия представляют собой беседы с обучающимися, пропаганду честной спортивной борьбы. Тренер-преподаватель должен рассказать о тяжелых последствиях для здоровья спортсменов применения запрещенных препаратов и методов о неотвратимости обнаружения таких фактов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренер-преподаватель обязан осуществлять контроль за своими обучающимися, кроме устных бесед, особенно внимательно следить за медицинскими тестами и анализами спортсмена, обращать внимание на скачкообразное изменение физической силы, выносливости, мышечной массы. Возникающие сомнения должны быть поводом для бесед с врачами, осуществляющими контроль, для сдачи более углубленных анализов.

На этапе высшего спортивного мастерства многие спортсмены подвергаются внешнему контролю со стороны ВАДА. Спортсмены должны осознавать, что несут личную ответственность в случае применения запрещенных методов или препаратов.

Дисквалификация, крупные денежные штрафы могут разрушить все то, что спортсмен наработал. На этапе ВСМ, спортсмены, тренеры-преподаватели, медицинский персонал Учреждения должны максимально серьезно относиться к здоровью спортсменов, к их восстановительным программам, к режиму сна, питания, тренировок. Это все значительно снизит вероятность употребления каких-либо стимулирующих средств.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач настоящей Программы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение — у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с ФССП. Необходимо знать обязанности и права участников соревнований; общие обязанности судей, а также - обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша.

Объем и инструкторской и судейской практики обучающихся на различных этапах спортивной подготовки определяется требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по керлингу.

Инструкторская и судейская практика в керлинге включает в себя следующие виды деятельности:

- овладение основами инструкторской и судейской под руководством личного тренера-преподавателя;
- стажировка в качестве помощника судьи на городских соревнованиях;
- проведение инструкторской деятельности под руководством личного тренера-преподавателя на учебно-тренировочных занятиях.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий развивается способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить и исправлять ошибки.

Спортсмены учатся вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, составления Положения о соревнованиях и ведения протоколов соревнований.

2.8. Планы применения восстановительных средств

Применение различных восстановительных средств и методов после

выполнения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок играют важную роль в подготовке обучающихся.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающимся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

В современной системе подготовки обучающихся выделяют следующие виды восстановительных средств:

- педагогические,
- гигиенические,
- психологические
- медико-биологические

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно- биологические средства:

-рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке обучающихся зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния обучающихся; направленности, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления обучающихся; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

Педагогические средства восстановления

- Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебно-тренировочной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.
- Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера учебно-тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
- Правильное сочетание в учебно-тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
- Рациональное сочетание учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
- Рациональное сочетание в учебно-тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
- Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
- Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция учебно-тренировочного процесса обучающихся с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке обучающихся.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех обучающихся на всех занятиях и этапах подготовки обучающихся.

Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке обучающихся обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность

спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям. Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность обучающихся.

Применение гигиенических средств при подготовке обучающихся для оптимизации учебно-тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения переутомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья обучающихся, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

- Гидропроцедуры — теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;
- Различные виды спортивного массажа — общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;
- Различные методики приема банных процедур — баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект. Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке обучающихся должны выбираться совместно с тренером-преподавателем и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей обучающегося, степени его утомления и др.

Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для обучающихся и тренеров-преподавателей, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования, и они могут применяться обучающимися в любых условиях.

Психологические средства восстановления

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

- психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования);

- комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок;

- аппаратные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Средства восстановления и повышения работоспособности

должны использоваться в строгом соответствии с задачами учебно-тренировочного процесса и конкретной учебно-тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе учебно-тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем — локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения

спортивной работоспособности в подготовке обучающихся зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния обучающихся; направленности, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислород терапию, тепло терапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Широко применяются различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Вид мероприятия	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 трех лет	свыше трех лет		
Углубленное медицинское обследование			2	2	2	2
Этапный медицинский осмотр			1	1	1	
Внеочередное медицинское обследование	По мере необходимости					

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.

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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «керлинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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 само регуляции 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 году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), 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 звания «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.

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.

3.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности обучающихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в плавании;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм обучающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа обучающихся.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Нормативы общей 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 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более		не более	
			+1	+3	+2	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	2	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	9	7
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «кёрлинг на колясках - смешанный»						
2.1.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	кг	не менее		не менее	
			12		12	

2.2.	Бег на колясках на 15 м	с	без учета времени	
2.3.	Бег на колясках на 30 м	с	без учета времени	
2.4.	Бросок медицинбола (1 кг)	количество раз	не менее	
			3	4
2.5.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			2	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и 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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины «кёрлинг на колясках - смешанный»				
2.1.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг	количество раз	не менее	
			12	
2.2.	Бег на колясках на 30 м	с	без учета времени	
2.3.	Бег на колясках на 45 м	с	без учета времени	
2.4.	Бег на колясках на 400 м	с	без учета времени	
2.5.	Бросок мяча вперед (в координации)	с	без учета времени	
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			30	
3.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		

до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и 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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины «кёрлинг на колясках - смешанный»				
2.1.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг	количество раз	не менее	
			12	
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			45	
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) 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
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «кёрлинг на колясках - смешанный»				
2.1.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	количество раз	не менее	
			12	
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			50	
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по керлингу.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

При реализации спортивной подготовки на каждом этапе используются различные формы и методы подготовки спортсменов, такие как общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, применяются различные методы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка

Средствами подготовки называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, применяемые спортсменами для развития и совершенствования необходимых физических качеств и функциональных возможностей от которых зависит уровень спортивных результатов. Рациональная структура учебно-тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки спортсменов, так как учебно-тренировочные воздействия формируют необходимый уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка спортсмена условно

делится на общую и специальную.

Средства общей физической подготовки (далее - ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме учебно-тренировочных нагрузок снижается.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) - решает задачу достижения хорошей специальной физической кондиции, способствует усвоению и совершенствованию специальных навыков, развитию качеств, наиболее характерных для занятий керлингом. В СФП используют различные специальные упражнения, которые по форме и содержанию приближаются к технике игроков, а также развивают необходимые волевые и физические качества спортсмена. Используются специальные подводящие и развивающие упражнения.

Начальный этап

Задачи подготовки:

Общая и специальная физическая подготовка:

- формирование необходимого базового уровня функциональной и атлетической подготовленности обучающихся, соответствующего требованиям ФССП;
- развитие специальной выносливости керлингиста;
- развитие специальных координационных способностей;
- развитие специальной гибкости, обеспечивающей успешное изучение техники выполнения броска.

Техническая подготовка:

- изучение техники выполнения «релиза» (выпуска камня) с различными вариантами выпуска камня;
- изучение техники выполнения броска с разной скоростью скольжения;
- изучение техники выполнения «свипинга» с различными способами передвижения игрока и движения щеткой.

Тактическая и теоретическая подготовка:

- изучение тактики игры в типовых игровых ситуациях;
- изучение стратегии проведения матча с регламентом 8 эндов;
- изучение теоретических основ движения камня при выполнении свипинга;
- изучение тактики игры керлингистов разного игрового амплуа.

Психологическая подготовка:

- развитие волевых качеств при выполнении учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- формирование умения управлять предстартовым состоянием в ходе соревновательной деятельности;
- формирование умения успешно осуществлять учебно-тренировочную и соревновательную деятельность внутри спортивного коллектива.

Годичный микроцикл на данном этапе длится с июля по июнь и охватывает следующие периоды и этапы.

Общеподготовительный период (июль-август) – решаются задачи формирования необходимого базового уровня функциональной и атлетической подготовленности обучающихся.

Специально подготовительный период (сентябрь-октябрь) – решаются задачи:

- развитие специальных скоростно-силовых качеств, обеспечивающих успешное изучение технических приемов бросков и свипинг;
- развитие специальной гибкости, обеспечивающей успешное изучение техники выполнения броска;
- изучение техники выполнения «релиза» (выпуска камня) с различными вариантами выпуска камня;
- изучение техники выполнения броска с разной скоростью скольжения;
- развитие волевых качеств при выполнении учебно-тренировочной деятельности.

Соревновательный период (ноябрь-апрель) – решаются задачи:

- изучение тактики игры в типовых игровых ситуациях;
- изучение стратегии проведения матча с регламентом 8 эндов;
- изучение теоретических основ движения камня при выполнении свипинга;
- изучение тактики игры керлингистов разного игрового амплуа;
- развитие волевых качеств при выполнении учебно-соревновательной деятельности;

Переходный период (май-июнь). Данный период включает мероприятия по восстановлению организма спортсменов с последовательным снижением объема нагрузки.

Средства спортивной тренировки на начальном этапе.

В разделе общей и специальной физической подготовки:

- циклические упражнения;
- скоростно-силовые упражнения по методу интервальной тренировки;
- скоростно-силовые упражнения по методу круговой тренировки. В разделе технической подготовки:

- упражнения на ледовой площадке с выполнением контактных бросков;
- упражнения на ледовой площадке с выполнением неконтактных бросков;
- упражнения на ледовой площадке с выполнением свипинга.

В разделе тактической и теоретической подготовки:

- упражнения на ледовой площадке с выполнением тактических заданий;
- выполнение теоретических заданий.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачи подготовки:

Общая и специальная физическая подготовка:

- формирование необходимого базового уровня функциональной и атлетической подготовленности обучающихся, соответствующего требованиям ФССП
- развитие специальной выносливости керлингиста;
- развитие специальных скоростно-силовых качеств, обеспечивающих успешное изучение технических приемов бросков и свипинг;
- развитие специальных координационных способностей, обеспечивающих успешное изучение технических приемов бросков и свипинг;
- развитие специальной гибкости, обеспечивающее успешное изучение техники выполнения броска.

Техническая подготовка:

- изучение техники выполнения «релиза» (выпуска камня) с различными вариантами выпуска камня;
- изучение техники выполнения броска с разной скоростью скольжения;
- изучение техники выполнения сложных видов контактных бросков;
- двойной тейк-аут, ран-бек, вертикальный двойной пилинг, слеш, софт-пилинг
- изучение техники выполнения сложных видов неконтактных бросков – дро-эраунд, фриз, гард;
- изучение техники выполнения «свипинга» с различными

способами передвижения игрока и движения щеткой.

Тактическая и теоретическая подготовка:

- изучение тактики игры в типовых игровых ситуациях;
- изучение стратегии проведения матча с регламентом 8 эндов;
- изучение групповых тактических взаимодействий – скип-свиперы;
- изучение теоретических основ движения камня при выполнении свипинга;
- изучение тактики игры керлингистов разного игрового амплуа.

Психологическая подготовка:

- развитие волевых качеств при выполнении учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование умения управлять предстартовым состоянием в ходе учебно-соревновательной деятельности;
- формирование умения успешно осуществлять учебно-тренировочную и соревновательную деятельность внутри спортивного коллектива.

Годичный микроцикл на данном этапе длится с июля по июнь и охватывает следующие периоды и этапы.

Общеподготовительный период (июль-август) – решаются задачи формирования необходимого базового уровня функциональной и атлетической подготовленности обучающихся.

Специально подготовительный период (сентябрь-октябрь) – решаются задачи:

- развитие специальных скоростно-силовых качеств, обеспечивающих успешное изучение технических приемов бросков и свипинг;
- развитие специальных координационных способностей, обеспечивающих успешное изучение технических приемов бросков и свипинг;
- развитие специальной гибкости, обеспечивающей успешное изучение

техники выполнения броска;

- изучение техники выполнения «релиза» (выпуска камня) с различными вариантами выпуска камня;

- изучение техники выполнения броска с разной скоростью скольжения;

- изучение техники выполнения сложных видов контактных бросков – двойной тейк-аут, ран-бек, вертикальный двойной пилинг, слеш, софт-пилинг;

- изучение техники выполнения сложных видов неконтактных бросков – дро-эраунд, фриз, гард;

- изучение техники выполнения «свипинга» с различными способами передвижения игрока и движения щеткой.

Развитие волевых качеств при выполнении учебно-тренировочной деятельности.

Соревновательный период (ноябрь-апрель) – решаются задачи:

- изучение тактики игры в типовых игровых ситуациях;

- изучение стратегии проведения матча с регламентом 8 эндов;

- изучение групповых тактических взаимодействий – скип-свиперы;

- изучение теоретических основ движения камня при выполнении свипинга;

- изучение тактики игры керлингистов разного игрового амплуа;

- развитие волевых качеств при выполнении соревновательной деятельности;

- формирование умения управлять предстартовым состоянием в ходе соревновательной деятельности;

- формирование умения успешно осуществлять учебно-тренировочную и соревновательную деятельность внутри спортивного коллектива.

Переходный период (май-июнь). Данный период включает мероприятия по восстановлению организма спортсмена с последовательным снижением объема нагрузки.

Средства спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе.

В разделе общей и специальной физической подготовки:

- циклические упражнения;

- скоростно-силовые упражнения по методу интервальной тренировки;

- скоростно-силовые упражнения по методу круговой тренировки.

В разделе технической подготовки:

- упражнения на ледовой площадке с выполнением контактных бросков;

- упражнения на ледовой площадке с выполнением неконтактных бросков;

- упражнения на ледовой площадке с выполнением свипинга.

В разделе тактической и теоретической подготовки:

- упражнения на ледовой площадке с выполнением тактических заданий;

- выполнение теоретических заданий.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи подготовки:

Общая и специальная физическая подготовка:

- формирование необходимого уровня функциональной и атлетической подготовленности обучающихся, соответствующего требованиям ФССП для данного этапа спортивной подготовки;

- развитие специальной выносливости керлингиста, обеспечивающей эффективное выполнение технических приемов бросков и свипинг в соревновательных условиях;

- развитие специальных скоростно-силовых качеств, обеспечивающих

эффективное выполнение технических приемов бросок и свипинг в соревновательных условиях;

- развитие специальных координационных способностей, обеспечивающих эффективное выполнение технических приемов бросок и свипинг в соревновательных условиях;

- развитие специальной гибкости, обеспечивающей эффективное выполнение броска в соревновательных условиях.

Техническая подготовка:

- совершенствование техники выполнения «релиза» (выпуска камня) с различными вариантами выпуска камня – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;

- совершенствование техники выполнения броска с разной скоростью скольжения – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;

- совершенствование техники выполнения сложных видов контактных бросков – двойной тейк-аут, ран-бек, вертикальный двойной пилинг, слеш, софт-пилинг – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;

- совершенствование техники выполнения сложных видов неконтактных бросков – дро-эраунд, фриз, гард – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;

- совершенствование техники выполнения «свипинга» с различными способами передвижения игрока и движения щеткой – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;

- индивидуализация технической подготовленности с учетом игрового амплуа и возможностей спортсмена.

Тактическая и теоретическая подготовка:

- достижение высокой стабильности реализации стратегии проведения матча с регламентом 8 эндов;

- изучение и совершенствование стратегии проведения матча с регламентом 10 эндов;

- изучение тактики ведения игры в разных фазах матча – начальные энды, завершение матча, экстра-энды;

- изучение тактики ведения игры в разных ситуациях матча – равный счет, преимущество в счете; отставание в счёте;

- совершенствование тактики игры с учетом игрового амплуа (индивидуализация тактической подготовки);

- изучение тактики игры ведущих команд;

- изучение опыта подготовки ведущих керлингистов мира.

Психологическая подготовка:

- развитие волевых качеств при выполнении учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на фоне утомления;

- формирование умения управлять психическим состоянием в ходе соревнования и серии соревнований;

- формирование самостоятельности и целеустремленности при выполнении учебно-тренировочной деятельности.

Годичный микроцикл на этапе совершенствования спортивного мастерства длится с июля по июнь и охватывает следующие периоды и этапы.

Общеподготовительный период (июль-август) – решаются задачи формирования высокого уровня функциональной и атлетической подготовленности учащихся.

Специально подготовительный период (сентябрь-октябрь) – решаются задачи:

- развитие специальных скоростно-силовых качеств, обеспечивающих успешное изучение технических приемов бросков и свипинг;
- развитие специальных координационных способностей, обеспечивающих успешное изучение технических приемов бросков и свипинг;
- развитие специальной гибкости, обеспечивающей успешное изучение техники выполнения броска;
- совершенствование техники выполнения «релиза» (выпуска камня) с различными вариантами выпуска камня – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- совершенствование техники выполнения броска с разной скоростью скольжения – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- совершенствование техники выполнения сложных видов контактных бросков – двойной тейк-аут, ран-бек, вертикальный двойной пилинг, слеш, софт-пилинг – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- совершенствование техники выполнения сложных видов неконтактных бросков – дро-эраунд, фриз, гард – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- совершенствование техники выполнения «свипинга» с различными способами передвижения игрока и движения щеткой – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения.

Индивидуализация **технической подготовленности** с учетом игрового амплуа и возможностей спортсмена.

Развитие волевых качеств при выполнении учебно-тренировочной деятельности.

Соревновательный период (ноябрь-апрель) – решаются задачи:

- достижение высокой стабильности реализации стратегии проведения матча с регламентом 8 эндов;
- изучение и совершенствование стратегии проведения матча с регламентом 10 эндов;
- изучение тактики ведения игры в разных фазах матча – начальные энды, завершение матча, экстра-энды;
- изучение тактики ведения игры в разных ситуациях матча равный счет, преимущество в счете; отставание в счёте;
- совершенствование тактики игры с учетом игрового амплуа (индивидуализация тактической подготовки);
- изучение тактики игры ведущих команд;
- изучение опыта подготовки ведущих керлингистов мира.

Переходный период (май-июнь). Данный период включает мероприятия по восстановлению организма спортсмена с последовательным снижением объема нагрузки.

Средства спортивной тренировки:

В разделе общей и специальной физической подготовки:

- циклические упражнения;
- скоростно-силовые упражнения по методу интервальной тренировки;
- скоростно-силовые упражнения по методу круговой тренировки.

В разделе технической подготовки:

- упражнения на ледовой площадке с выполнением контактных бросков;
- упражнения на ледовой площадке с выполнением неконтактных бросков;
- упражнения на ледовой площадке с выполнением свипинга.

В разделе тактической и теоретической подготовки:

- упражнения на ледовой площадке с выполнением тактических заданий;
- выполнение теоретических заданий.

Этап высшего спортивного мастерства

Общая и специальная физическая подготовка:

- формирование необходимого уровня функциональной и атлетической подготовленности обучающихся, соответствующего требованиям ФССП для данного этапа спортивной подготовки;
- развитие специальной выносливости керлингиста, обеспечивающую высокую стабильность выполнения технических приемов бросков и свипинг в соревновательных условиях;
- развитие специальных скоростно-силовых качеств обеспечивающую высокую стабильность выполнения технических приемов бросков и свипинг в соревновательных условиях;
- развитие специальных координационных способностей, обеспечивающих высокую стабильность выполнения технических приемов бросков и свипинг в соревновательных условиях;
- развитие специальной гибкости, обеспечивающей высокую стабильность выполнения броска в соревновательных условиях.

Техническая подготовка:

- достижение высокой стабильности выполнения «релиза» (выпуска камня) с различными вариантами выпуска камня - в соревновательных условиях на ледовой поверхности разного качества и специфики;
- достижение высокой стабильности техники выполнения броска с разной скоростью скольжения в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- достижение высокой стабильности выполнения сложных видов контактных бросков – двойной тейк-аут, ран-бек, вертикальный двойной пилинг, слеш, софт-пилинг – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- достижение высокой стабильности выполнения сложных видов неконтактных бросков – дро-эраунд, фриз, гард – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- достижение высокой стабильности выполнения «свипинга» с различными способами передвижения игрока и движения щеткой – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения.

Тактическая и теоретическая подготовка:

- достижение высокой стабильности при реализации стратегии проведения матча с регламентом 10 эндов;
- достижение высокой стабильности при реализации тактики игры в разных фазах матча – начальные энды, завершение матча, экстра-энды;
- достижение высокой стабильности при реализации тактики игры в разных ситуациях матча – равный счет, преимущество в счете; отставание в счёте;
- достижение высокой стабильности при принятии решений в нестандартных игровых ситуациях;
- изучение тенденций развития кёрлинга как вида спорта.

Психологическая подготовка:

- достижение высокого уровня помехоустойчивости при ведении игровой деятельности в экстремальных условиях на фоне утомления и высокого эмоционального напряжения;
- достижение высокого уровня развития саморегуляции спортсмена при ведении игровой деятельности, проявления волевых качеств;
- достижение высокого уровня способности к ведению коллективных игровых действий при взаимодействии с партнерами по команде.

Годичный микроцикл на этапе высшего спортивного мастерства длится с июля по июнь и охватывает следующие периоды и этапы.

Общеподготовительный период (июль - август) – решаются задачи формирования высокого уровня функциональной и атлетической подготовленности обучающихся.

Специально подготовительный период (сентябрь-октябрь) – решаются задачи:

- достижение высокой стабильности выполнения «релиза» (выпуска камня) с различными вариантами выпуска камня - в соревновательных условиях на ледовой поверхности разного качества и специфики;
- достижение высокой стабильности техники выполнения броска с разной скоростью скольжения в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- достижение высокой стабильности выполнения сложных видов контактных бросков – двойной тейк-аут, ран-бек, вертикальный двойной пилинг, слеш, софт-пилинг – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- достижение высокой стабильности выполнения сложных видов неконтактных бросков – дро-эраунд, фриз, гард – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- достижение высокой стабильности выполнения «свипинга» с различными способами передвижения игрока и движения щеткой - в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения.

Переходный период (май-июнь). Данный период включает мероприятия по восстановлению организма спортсмена с последовательным снижением объема нагрузки.

Средства спортивной тренировки на этапе высшего спортивного мастерства

В разделе общей и специальной физической подготовки:

- циклические упражнения;
- скоростно-силовые упражнения по методу интервальной тренировки;
- скоростно-силовые упражнения по методу круговой тренировки.

В разделе технической подготовки:

- упражнения на ледовой площадке с выполнением контактных бросков;
- упражнения на ледовой площадке с выполнением неконтактных бросков;
- упражнения на ледовой площадке с выполнением свипинга.

В разделе тактической и теоретической подготовки:

- упражнения на ледовой площадке с выполнением тактических заданий;
- выполнение теоретических заданий.

Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки

Общая и специальная физическая подготовка

Решение задачи повышения уровня функциональной подготовленности осуществляется с помощью следующих учебно-тренировочных средств: кросс, бег по стадиону, выполнение заданий на велотренажере.

Методы: повторный, интервальный.

Решение задач повышения уровня атлетической подготовленности обучающихся осуществляется с помощью следующих учебно-тренировочных средств:

- упражнения с отягощением, включая учебно-тренировочные задания на силовых тренажерах – комплексное воздействие;
- упражнения с преодолением массы партнера и массой собственного тела (общей направленности);
- упражнения с резиновыми амортизаторами (общей направленности);
- упражнения со статическими позами (общей направленности).

Решение задач повышения уровня скоростно-силовой подготовленности обучающихся осуществляется с помощью следующих учебно-тренировочных средств:

- упражнения с отягощением, включая – учебно-тренировочные задания на силовых тренажерах – воздействие целевой направленности на конкретные мышечные группы;
- упражнения с резиновыми амортизаторами специальной направленности;
- упражнения на подвижной опоре с имитацией технических приемов;
- упражнения с преодолением массы партнера и массой собственного тела специальной направленности;
- упражнения со статическими позами с имитацией технических приемов;
- прыжковые упражнения, включая многоскоки;
- упражнения для развития дифференцировки мышечных усилий;
- упражнения с элементами спортивных и подвижных игр.

Методы: повторный, интервальный, игровой. В данном разделе активно используется метод организации учебно-тренировочного занятия – «круговая тренировка». Используется сочетание средств физической и технической подготовки:

- упражнения с многократным и длительным выполнением свипинга;
- упражнения с

многократным и длительным выполнением бросков.

Техническая подготовка

Решение задач повышения уровня технической подготовленности обучающихся осуществляется с помощью следующих учебно-тренировочных средств:

- имитационные упражнения с выполнением отдельных элементов технических приемов (в условиях спортивного зала, вне льда);
- упражнения с выполнением отдельных элементов технических приемов на льду;
- упражнения с выполнением технических приемов – виды бросков керлингового камня, виды свипинга;
- упражнения с выполнением отдельных технических приемов с целевой установкой на точное выполнение установленных параметров перемещения;
- упражнения с элементами спортивных и подвижных игр.

Методы: повторный, интервальный, игровой. В данном разделе активно используется метод организации учебно-тренировочного занятия – «круговая тренировка». Используется сочетание средств физической и технической подготовки:

- упражнения с многократным и длительным выполнением свипинга;
- упражнения с многократным и длительным выполнением бросков.

Тактическая и теоретическая подготовка

Решение задач повышения уровня тактической подготовленности обучающихся осуществляется с помощью следующих учебно-тренировочных средств:

- теоретические занятия, включая анализ игровых действий;
- упражнения с выполнением тактических заданий;

Важным методическим требованием в данном разделе выступает индивидуализация тактической подготовки с учетом игрового амплуа спортсмена. При этом особым разделом здесь является тактическая подготовка скипа и вице-скипа команды.

Психологическая подготовка

Решение задач повышения уровня психологической подготовленности обучающихся осуществляется с помощью следующих учебно-тренировочных средств:

- групповые и индивидуальные занятия, включая анализ действий спортсменов;
- выполнение специальных психологических заданий;
- самостоятельный анализ специальной литературы.

Данный раздел работы включает работу спортсменов как с тренером-преподавателем, так и с психологом.

Важным методическим требованием в данном разделе выступает индивидуализация психологической подготовки с учетом игрового амплуа спортсмена. При этом особым разделом здесь является психологическая подготовка скипа и вице-скипа команды.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:			
	История возникновения вида спорта и его развитие		сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		октябрь	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		ноябрь	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		декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля его формы и содержание,
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		апрель	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		август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		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 олимпийского движения		октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся		ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры		декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		март	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка		сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду		декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта		декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		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/натренированность		октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка		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		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		февраль - май	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
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		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		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		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		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		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			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "керлинг" по отдельным спортивным дисциплинам "керлинг - смешанный", "керлинг - смешанные пары", основаны на особенностях вида спорта "керлинг" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "керлинг", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "керлинг" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ

спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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 "керлинг" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "керлинг" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 "керлинг".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально техническое условие 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 вида спорта «кёрлинг»;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения к настоящей Программы.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Камень для игры в кёрлинг	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	2
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	штук	2
15.	Тактическая магнитная доска для кёрлинга	штук	1
16.	Устройство для выравнивания пейбла (ниппер)	штук	1
17.	Циркуль судейский для определения положения камней	штук	1
18.	Циркуль-эталон для определения положения камня у «дома»	штук	1
19.	Электронная рулетка для определения положения камней в «доме»	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ 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.	Слайдер	штук	на обучающегося	2	1	-	-	-	-	-	-
2.	Съемное мягкое основание для трущего чехла для щетки для кёрлинга («пенка»)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3.	Съемное шарнирное устройство для щетки с трущей головкой	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
4.	Съемный трущий чехол для щетки для кёрлинга	штук	на обучающегося	4	1	10	1	40	1	70	1
5.	Щетка для керлинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
6.	Щетка для кёрлинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины «кёрлинг на колясках - смешанный»											
7.	Головка для экстендера	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
8.	Секундомер ручной	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Специализированная активная инвалидная коляска для вида спорта «кёрлинг»	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	2	1	1
10.	Экстендер для кёрлинга на колясках	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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 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.	Антислайдер (гриппер)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
2.	Ботинки для кёрлинга	пар	на обучающегося	1	1	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	1	1	2	1
5.	Куртка для занятий на льду	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки для кёрлинга	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
8.	Рукавицы для кёрлинга	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Секундомер на щетку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
10.	Секундомер ручной	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
11.	Футболка-поло игровая	штук	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
12.	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «кёрлинг на колясках - смешанный»											
13.	Ботинки утепленные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1

15.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	Перчатки для кёрлинга	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
18.	Рукавицы для кёрлинга	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
19.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
20.	Стельки с подогревом	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
21.	Термобелье	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
22.	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на начальном этапе, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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 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), 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) 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).

6.3. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и спортивных мероприятий по керлингу формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий,

и спортивных мероприятий Министерства спорта России, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Татарстан.

6.4. Перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения

1. 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).

2. 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).

3. 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).

4. 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).

5. 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).

6. 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).

7. Бадилин А.О. Мультимедийное программное обеспечение тактической подготовки спортсменов-керлингистов /А.О. Бадилин //Студенческая наука – физической культуре и спорту: тезисы докладов открытой региональной 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.

8. Бадилин А.О. Мультимедийное программное обеспечение соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов-керлингистов /А.О. Бадилин //Студенческая наука – физической культуре и спорту: тезисы докладов открытой региональной межвузовской научной конференции молодых ученых "Человек в мире спорта". Вып. 6 /Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2009.

9. www.russada.ru

10. Задворнов, К.Ю. Теория и методика избранного вида спорта (керлинг): учебное пособие / К.Ю. Задворнов, Д.С. Мельников, А.О. Бадилин; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2015. – 90 с.

