МБУ ДО СШОР

Подписано цифровой подписью: МБУ ДО СШОР
DN: cn=МБУ ДО СШОР, email=shor.murom@mail.ru, c=RU
Дата: 2026.09.09 11:17:30 +03'00'

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ ОКРУГА МУРОМ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва имени А.А. Прокуророва»

(МБУ ДО СШОР)

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБУ ДО СШОР
протокол от «07» сентября 2026 г. №4

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО СШОР
от «09» сентября 2026 г. №70-о/д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КЁРЛИНГ»

(Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Кёрлинг», утвержденного приказом Минспорта России от 12 декабря 2025г. № 1141)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г. Муром, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Название программы	4
1.2. Цели и задачи программы	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	26
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	28
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	28
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	28
4.2. Учебно-тематический план	44
4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	48
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	55
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ	56

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
6.1. Материально-технические условия реализации программы	56
6.2. Кадровые условия реализации программы	56
6.3. Информационно-методические условия реализации программы	57
6.4.Иные условия реализации дополнительной образовательной программы	59
Приложения	61-67

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Кёрлинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Кёрлинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Кёрлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 12 декабря 2025г. № 1141 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Кёрлинг» (далее – ФССП).

1.2.Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «кёрлинг», утвержденной приказом Минспорта России 09.04.2026 №308, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства спорта России от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства спорта России от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»

Краткая характеристика вида спорта «кёрлинг»

Вид спорта «кёрлинг» – это командная спортивная игра на ледяной площадке. 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 компонентам которой является «дом» - плоскостная мишень в виде круга, в которую играющими направляются (со скольжением) кёрлинговые спортивные снаряды – кёрлинговые камни. Участники двух команд поочерёдно пускают по льду «камни» в сторону размеченной на льду мишени («дома»). В каждой команде по четыре игрока. В 1998 году кёрлинг был признан олимпийским видом спорта.

Спортивные дисциплины вида спорта «кёрлинг» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей 1.

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

Реализация программы направлена на физическое воспитание физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры спорта. Физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки. Совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Спортивная подготовка по виду спорта «кёрлинг» в МБУ ДО СШОР осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

– этап начальной подготовки – 2-3 года (до года и свыше года);

– учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;

– этап совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «кёрлинг» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица 1.

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

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее

интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех, 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.

Таблица 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
	1 года	2 года	3 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	12	14	16	18	20	24
Общее количество часов в год	234	312	416	624	624	728	832	936	1040	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения (работа по индивидуальным планам).

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия поводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные,

смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач учебно-тренировочных мероприятий.

Персональный состав участников учебно-тренировочных мероприятий, оформляется списком участников, утверждаемым руководителем организации.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач учебно-тренировочных мероприятий.

Персональный состав участников учебно-тренировочных мероприятий, оформляется списком участников, утверждаемым руководителем организации.

Организация несет расходы по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных мероприятий, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном учреждением, осуществляющей спортивную подготовку.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в Таблице 3.

Таблица 3.

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

№ 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, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток, 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом Владимирской области, календарным планом округа Муром, календарным планом СШОР и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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 выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Таблица 4.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки, количество соревнований				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	1	1	2
Основные	-	1	2	2	3

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности при подготовке кёрлингистов.

2.3.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

СШОР направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта РФ, календарным планом Владимирской области, календарным планом округа Муром, календарным планом СШОР и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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).

Таблица 5.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	32-35	20-22	18-24	15-20	12-16

Специальная физическая подготовка (%)	18-20	21-23	20-21	18-22	12-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	2-4	6-8	8-14
Техническая подготовка (%)	28-35	34-38	34-38	34-38	34-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-14	16-20	16-20	16-20	16-20
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-9	1-9	1-9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6

Календарный учебно-тренировочный план составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, теоретическую подготовку, инструкторскую и судейскую практику.

Таблица 6

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		1 год	2 год
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	12	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2		3			3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10-15			8-12					5-7	
1.	Общая физическая подготовка	77	66	85	127	127	152	141	161	130	158
2.	Специальная физическая подготовка	46	69	92	128	128	146	167	187	196	212
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	7	10	20	20	23	56	5662	83	108
4.	Техническая подготовка	77	113	148	223	223	261	290	318334	353	428
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	53	76	102	102	124	149	160	166	220
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	13	13	13	12	12	52	62
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	5	11	11	9	17	20	60	60
Общее количество часов в год		234	312	416	624	624	728	832	936	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа тренера-преподавателя начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Примерный 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;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице.

Таблица 7.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в кёрлинге; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и	В течение года

	перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним таблица 9.

В 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.

Таблица 8.

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. (викторина, семинар, беседа и др.)».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Ценности спорта»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/2

		Основной поток - январь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Виды нарушений антидопинговых правил» • «Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список»; • «Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ» • «Права иобязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: http://rusada.ru/education/ https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Виды нарушений антидопинговых правил»; • «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; • «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»; • «Допинг-контроль»; • «Система АДАМС».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: http://rusada.ru/education/

		https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Участие в муниципальных и региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	по приглашению организаторов

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов.
2. Информирование обучающихся о запрещённых веществах, субстанциях и методах.
3. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).
4. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения
5. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.
6. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков и молодёжи.
7. Беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Для спортсменов, участвующих в соревнованиях обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Привитие инструкторских и судейских навыков начинается с первого года занятия в учебно-тренировочных группах. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

Обучающиеся должны овладеть основными методами построения учебно- тренировочного занятия, разминки, основной части и заключительной части.

Тренер-преподаватель привлекает обучающихся в роли помощника тренера- преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Для решения этих задач учебно-тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения

обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях, судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей – стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

Для получения званий судьи каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований по кёрлингу;
- участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи или в качестве помощника судьи.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице 10.

Таблица 9.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использо-ванием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятий с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные задачи
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять положение о проведении спортивного соревнования. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских

противопоказаний для занятий видом спорта «кёрлинг». Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в МБУ ДО СШОР осуществляет МЦЛФКиСМ, согласно договору о сотрудничестве, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине.

Обучающиеся СШОР проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год, согласно утвержденному графику МЦЛФКиСМ. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы. Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 11.

Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности обучающегося необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) Естественные и гигиенические;

2) Педагогические;

3) Медико-биологические;

4) Психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психо-реабилитационные процедуры и др.

После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий. Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) ручной массаж утомленных групп мышц;
2) водные процедуры: душ;
3) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
4) обед;
5) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.

2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.

3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки, в частности. Питание обучающихся должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов.

Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий.

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование учебно-тренировочного занятия, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня обучающегося с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течении дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест

занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские	В течение года

	обследования	
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кёрлинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кёрлинг»;
- изучить антидопинговые правила, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не

ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В Учреждении проводится промежуточный, текущий и итоговый контроль освоения обучающимися Программы, основными формами

которого являются: соревнования; сдача обучающимися контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП); медицинское обследование. Показателями освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам) занимающимися являются: выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся может по решению педагогического совета продолжить спортивную подготовку.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

Критерием освоения Программы, качества тренированности обучающихся являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся. Целью сдачи приёмных нормативов является – выявление перспективных детей для зачисления. Прием на этап начальной подготовки, тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а на этапе спортивного совершенствования добавляются требования по спортивной подготовленности. Комплекс контрольных упражнений и нормативные требования по годам обучения представлены в таблицах для спортсменов кёрлингистов. Приложения №1, №2, №3, №4.

IV. Рабочая программа по виду спорта «кёрлинг»

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

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, 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 тренировочного процесса и регулируются организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется организаций в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленными в таблицах 5-6.

К основным средствам относятся упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Наиболее разнообразна группа общеподготовительных упражнений. В нее входят упражнения как совпадающие с избранным видом спорта, так и не совпадающие. Общеподготовительные упражнения способствуют всестороннему развитию спортсмена.

Специально-подготовительные упражнения, в основном, совпадают по направленности с избранным видом спорта.

Соревновательные упражнения являются основой для создания специфических условий избранного вида спорта.

Методы спортивной тренировки – это специальные способы организации учебно-тренировочных занятий, позволяющие развивать у спортсмена требуемые качества.

При подготовке кёрлингистов применяются, в зависимости от решаемых задач, различные методы тренировки.

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

№п/п	*Наименование вида подготовки*	*Содержание*
1	**Общая физическая подготовка**	с применением беговых упражнений. Упражнения на расслабление. 3. ***Упражнения на развитие выносливости***. Длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Переменный бег. Легкоатлетические кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких

		отрезках с максимальной скоростью в течение 2-4 мин. (работа 5-7 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. 4. ***Упражнения для развития ловкости.*** Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. 5. ***Упражнения для развития подвижности суставов***: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полушпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки. 6. ***Строевые упражнения***. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение и расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости. 7. ***Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.*** Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером 8. ***Упражнения для мышц шеи и туловища***: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе: переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений: упражнения, способствующие формированию правильной осанки. 9. ***Упражнения для ног***. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

2	**Специальная физическая подготовка**	1. ***Упражнения для развития силы (взрывной).*** Приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3, ½ собственного веса тела. При этом не допускаются повторения до отказа. Броски, толкание камней, набивных мячей весом до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке. 2. ***Упражнения для развития быстроты.*** Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направлением. Ускорения. Игры и эстафеты с применением беговых упражнений. 3. ***Упражнения на расслабление***. Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А также выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления. ***Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях***: 1. И. п. — стоя (или сидя), руки согнуть в локтях или опустить: встряхивание кистей рук.

		6. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка расставить в стороны, опираясь стопами на всю подошву; партнер захватывает вас руками за колени: встряхивание и расслабление мышц ног. 7. И. п. — лёжа лицом вниз, руки вперёд, ноги согнуть в коленях; партнёр захватывает вас сверху за ступни: встряхивание и расслабление мышц ног. Закончив встряхивание, партнёр несколько раз подбрасывает и ловит расслабленные ноги за голени. 8. И. п. — лежа на спине; партнер, стоя в ногах, захватывает за голеностопные суставы и приподнимает ваши ноги: встряхивание и расслабление мышц ног. Закончив встряхивание, партнер несколько раз слегка подбрасывает и ловит ноги. 9. И. п. — лежа лицом вниз, руки вдоль туловища; партнер, стоя в ногах, захватывает вас за голеностопные суставы: встряхивание и расслабление мышц ног так же, как и в предыдущем упражнении. 10. И. п. — стоя напротив партнёра на расстоянии вытянутой руки: расслабиться и «упасть» вперед. Партнёр руками останавливает «падение» и силой возвращает вас в и. п. ***Упражнения на развитие выносливости.*** Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Кроссы 3-6 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 сек. интервалы отдыха 15-30 сек.) Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Прыжки по лестнице. ***Упражнения для развития ловкости***. Эстафеты с предметами без. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. ***Упражнения для развития гибкости***. Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловищем, шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки мышц.

3	**Участие в спортивных соревнованиях**	1. ***Для группы 1-го года обучения*** предусмотрены соревнования в виде контрольного тестирования. 2. ***Для групп 2 и 3 годов обучения*** предусмотрены соревнования отборочные и основные по одному в периоде и контрольные в виде контрольного тестирования.
4	**Техническая подготовка**	1. Выезд из колодок без камня и щетки. 2. Выезд из колодок без камня («щетка» перед собой на льду) с небольшой опорой на щетку. 3. Выезд из колодок без камня («щетка» перед собой на льду) без опоры на щетку. 4. Выезд из колодок без камня («щетка» с боку) без опоры на щетку. 5. Выезд из колодок без камня с сохранением заданного направления. 6. Умение проехать в «воротики». 7. Выезд из колодок без камня с увеличением длинны скольжения. 8. Выполнение выезда с камнем в руке без опоры на камень. 9. Выпуск камня без изменения направления его движения. 10. Выполнение выпуска камня с заданным вращением. 11. Изучение перемещения по льду правым и левым боком вперед, скольжение на одной ноге. 12. Выполнение технических заданий на площадке («тейк», «дро», «гард»). 13. Перемещение рядом с камнем с выполнением свиппинга. 14. Выбор правильного местонахождения на площадке. 15. Умение ориентироваться в работе на льду.
5	**Тактическая подготовка**	1.Понимание момента игры. 2.Для скипа и вицескипа оперативно принимать самостоятельные решения, умение правильно ставить щетку, давать задания членам своей команды, определять скорость и путь движения «камня».
6	**Инструкторская и судейская практика**	1.Судейская практика проводится в рамках учебно-тренировочных занятий при судействе товарищеских матчей;

		2.Инструкторская практика проводится в рамках учебно-тренировочных занятий в виде помощника тренера при организации и проведении занятия.
7	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	1. Плановые медицинские осмотры 1 – 2 раза в год, углубленное медицинское обследование (УМО) – 1 раз в год, 2. Медико-биологические, восстановительные мероприятия – согласно пункта 2.8 настоящей программы. 3. Тестирование и контроль: • изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом; • повышение уровня физической подготовленности; • овладения основами техники вида спорта «кёрлинг»; • получение общих знания об антидопинговых правилах; • соблюдение антидопинговых правил; • ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки. • Получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
8	**Теоретическая подготовка**	Согласно учебно-тематического плана по этапам подготовки
9	**Психологическ ая подготовка**	1.Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности. 2.Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

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

№п/п	*Наименование вида подготовки*	*Содержание*
1	**Общая физическая подготовка**	.**Строевые упражнения**. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение и расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости. .**Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.** Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей); из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. .**Упражнения для мышц шеи и туловища**: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. .**Упражнения для ног**. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки,

		многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе. **5.Упражнения для развития координационных способностей**. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. **6.Акробатические упражнения**, перекаты вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие) стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. **7. Упражнения на равновесие** (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности. **8.Упражнения для развития быстроты.** Старты и бег на отрезках от 5 до 100метров. Повторное преодоление отрезков 20- 30 метров сменяющий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапной остановке и возобновлении и изменении направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, на наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками, с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей,

		летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций. **9. Упражнения для развития силы.** Подвижные спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Лазанье с грузом. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы и подтягивания из висов, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). **10. Упражнения с отягощениями** за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. приседания на одной и двух ногах: с гантелями, с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимания в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки, жимы, выпрыгивания из приседа, полуприседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность. **11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Прыжки в высоту, длину, тройной, с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, силовыми элементами. ОРУ с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. **12. Упражнения для развития общей выносливости**. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 8 км.) Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х до 12-ти минут (для разных возрастных групп). Бег в гору. Туристические походы (25-30 км.) Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Игры на воде.

2	**Специальная физическая подготовка**	***Упражнения для развития силы (взрывной).*** Вес отягощений (набивных мячей до 4 кг.), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20- 30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг., интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска камня. ***Упражнения для развития быстроты.*** С широким использованием метода сопряженного воздействия. ***Упражнения на расслабление***. Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А также выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления. ***4. Упражнения на развитие выносливости.*** Дистанция кроссов до 8-10 км. Бег 200, 300, 400 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии). 5. ***Упражнения для развития ловкости***. С широким моделированием сложных игровых ситуаций. ***6. Упражнения для развития гибкости***. С широким использованием отягощений малого веса.
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	1. Участие в одних контрольных соревнованиях, одних отборочных соревнованиях и в двух основных соревнованиях.
4	**Техническая подготовка**	1. Выезд из колодок («щетка» с боку) – совершенствование. 2. Выезд из колодок без щетки. 3. Имитация выпуска камня. 4. Выезд из колодок без камня с сохранением заданного направления (совершенствование). 5. Изучение нескольких способов выезда с определением оптимального для каждого игрока (с подъемом камня, без подъема). 6. 6. Безошибочное вращения камня, самостоятельное определение вращения.

		7. Свободное перемещение на льду в любых направлениях, скользя на одной ноге, толкаясь другой. 8. Умение использовать секундомер при выпуске камня. 9. Отработка бросков камня с заданным временем. 10. Выполнение упражнений на всю площадку («тейк» различные по силе, «дро», «дро-эраунд», «гард» ближний, дальний, средний и угловые). 11. Выполнение эффективного свиппинга. 12. Выполнение всех вышеперечисленных позиций большей точностью. 13. Уметь самостоятельно выбирать направление выезда и вращения камня. 14. Умение изменять упражнения в зависимости от состояния льда. 15. Уметь определять скорость движения камня и путь его скольжения, пользуясь секундомером. 16. Эффективный свиппинг с определенной стороны камня. 17. Слаженные действия всех игроков команды.
5	**Тактическая подготовка**	1. Умение самостоятельно определить скорость и свалы льда. 2. Умение правильно оценить положение камней в игровой зоне и выбрать правильное решение. 3. Умение правильно задать упреждение постановки щетки, правильно выбрать задание – 4. Уметь определить силу и скорость выпуска и перемещения камня. 5. Умение самостоятельно подготовить игровую площадку. 6. Знание всех правил и выполнение их. 7. Уметь использовать игровую ситуацию в свою пользу, выбрав верное тактическое направление.
6	**Инструкторская и судейская практика**	1. Судейская практика проводится в группах начальной подготовки при судействе товарищеских матчей и официальных соревнований; 2. Инструкторская практика проводится в рамках учебно-тренировочных занятий в виде помощника тренера при организации и проведении занятия.
7	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	2. Плановые медицинские осмотры 1 – 2 раза в год, углубленное медицинское обследование (УМО) – 1 раз в год, Медико-биологические, восстановительные мероприятия – согласно пункта 2.8 настоящей программы. 3. Тестирование и контроль: • закрепление основ безопасного поведения при занятиях спортом; • повышение уровняфизической подготовленности; • совершенствование техники вида спорта

		«кёрлинг»; • получение углубленных знания об антидопинговых правилах; • соблюдение антидопинговых правил; • ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки. 1. Получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
8	**Теоретическая подготовка**	Согласно учебно-тематического плана по этапам подготовки
9	**Психологическ ая подготовка**	1. Психологическая подготовка как воспитательный процесс, направленный на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. 2. Характер спортсмена, его психическое состояние. 3. Мотивирование спортивной тренировки. 4.Благоприятные отношения к различным сторонам тренировочного процесса. 5.Передстартовая лихорадка, пути психического баланса.

Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	*Наименование вида подготовки*	*Содержание*
1	**Общая физическая подготовка**	**1. Упражнения для мышц костно-связочного аппарата и подвижности в суставах.** Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой; из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. **2. Упражнения для мышц шеи и туловища**: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения,

		способствующие формированию правильной осанки. **3. Упражнения для ног**. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе. **4.Упражнения для координации.** Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. **5. Акробатические упражнения**, перекаты вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие) стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. **6.Упражнения на равновесие** (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности. **7. Упражнения для развития быстроты.** Старты и бег на отрезках от 30 до 200 метров. Повторное преодоление отрезков 30-60 метров сменяющий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапной остановке и возобновлении и изменении направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, на наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций. **8. Упражнения для развития силы.** Подвижные спортивные игры с применением силовых приемов.

		Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Лазанье с грузом. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы и подтягивания из висов, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). **9. Упражнения с отягощениями** за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. приседания на одной и двух ногах: с гантелями, с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимания в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки, жимы, выпрыгивания из приседа, полуприседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность. **10.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. ОРУ с отягощениями, выполняемые в быстром темпе. **11.Упражнения для развития общей выносливости**. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 8 км.) Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х до 12-ти минут (для разных возрастных групп). Бег в гору. Туристические походы (25-30 км.) Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Игры на воде
2	**Специальная физическая подготовка**	**Упражнения для развития силы (взрывной).** По программе для 14-16 летних. Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4-5 кг.), метание легкоатлетического ядра. **Силовая тренировка** с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг., интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска камня. **Упражнения для развития быстроты**. С широким использованием метода сопряженного воздействия. **Упражнения на развитие выносливости**. Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Бег 200, 300, 400,800 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 6-8 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии). **Упражнения для развития ловкости**. С широким моделированием сложных игровых

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

		зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (для групп совершенствования спортивного мастерства).
8	**Теоретическая подготовка**	Согласно учебно-тематического плана по этапам подготовки
9	**Психологическая подготовка**	1. Характер спортсмена, его психическое состояние. 2.Благоприятные отношения в команде. 3.Передстартовая лихорадка, пути создания психического баланса. 4. Доверие в команде, межличностные отношения.

4.2. Учебно-тематический план (по этапам подготовки)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	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:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной

	физической культуры			деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	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:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Перетренированность/ недотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований по кёрлингу

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении тренировочных занятий, является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы.

К занятиям и соревнованиям по кёрлингу допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по кёрлингу обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, а при проведении соревнований соблюдать Правила соревнований по кёрлингу.

Спортивная форма должна соответствовать условиям проведения учебно-тренировочной или соревновательной деятельности.

Тренировочный процесс в кёрлинге предусматривает проведение занятий на искусственном льду на крытой ледовой арене. Обязательным условием, при этом, является наличие специально подготовленного льда, имеющего утвержденные характеристики. Последнее обусловливает невозможность сочетания занятий кёрлингом на одной ледовой площадке с занятиями другими ледовыми видами спорта (хоккей, фигурное катание, шорт-трек, конькобежный спорт).

Качественные характеристики ледовой поверхности игровой площадки для кёрлинга должны обеспечивать выполнение следующих условий:

- скольжение спортивных снарядов (кёрлинговых камней) с определённой скоростью, в принятом временном диапазоне;
- скольжение спортивных снарядов (кёрлинговых камней) по установленным прогнозируемым траекториям, позволяющим вести осмысленную тактическую борьбу.

Для оценки «скоростных характеристик» льда традиционно используют три способа измерений, а именно:

- время скольжения кёрлингового камня после его выпуска игроком между двумя линиями hog line;
- время скольжения кёрлингового камня после его выпуска игроком от линии hog line до момента его остановки на tee line в «доме»;
- время преодоления спортсменом расстояние от момента отталкивания от колодки до выпуска камня с пересечением ближайшей линии hog line.

Высокое качество поверхности игровой площадки для кёрлинга по показателю «скоростных характеристик» льда определяется выполнением ряда требований, в их числе:

- создание возможно максимально ровной поверхности, игровой площадки;

- использование эффективной технологии намораживания ледовой поверхности;

- соблюдение необходимого химического состава воды, используемой для подготовки льда;

- использование специальной технологии нанесения воды при заливке льда;

- использование специальной технологии обработки ледовой поверхности площадки после завершения заливки льда;

- использование специальной технологии оперативной обработки ледовой поверхности площадки в процессе проведения отдельного матча;

- создание необходимых температурных и климатических условий в зоне игровых площадок на спортивном сооружении в целом;

- постоянство температуры на поверхности ледового поля, с достижением значения на уровне –6 градусов С, с поддержанием однородной температуры на всей поверхности игровой площадки;

- постоянный мониторинг и коррекция всех составляющих, определяющих качество льда;

- соблюдение чистоты при нахождении на игровой площадке участниками тренировочного процесса.

Важным специфическим требованием для подготовки льда для кёрлинга является нанесение на поверхность площадки специальных бугорков (пейбл). Данное нанесение осуществляется специалистом по подготовке льда с помощью специальной лейки.

Специфика отдельных дисциплин кёрлинга определяет оптимальное количество учащихся при проведении тренировочного занятия на льду.

В дисциплинах «кёрлинг» и «кёрлинг смешанный» (микст) оптимальными количеством занимающихся на одной игровой площадке будут являться следующие показатели:

- при совершенствовании индивидуальных и групповых действий - не более 5 спортсменов;

- при совершенствовании командных взаимодействий и проведении учебных игр - не более 8 спортсменов.

Учитывая размеры игровой площадки для кёрлинга (шириной не более 5 метров) и возможность одновременного размещения до 4-5 игровых кёрлинговых площадок на стандартной ледовой арене, тренировочная работа одной группы спортсменов может проходить на двух или на трех игровых площадках одновременно.

В дисциплине «кёрлинг смешанные пары» оптимальными количеством занимающихся на одной игровой площадке будут являться следующие показатели:

- при совершенствовании индивидуальных и групповых действий - не более 2 спортсменов;

- при совершенствовании командных взаимодействий и проведении учебных игр - не более 4 спортсменов.

Требования техники безопасности при занятиях кёрлингом и при проведении соревнований по данному виду спорта определяются специфическими условиями игровой деятельности, в которых специалисты выделяют следующие «факторы риска» получения повреждений, травм, нарушения здоровья занимающихся:

Ледовая поверхность игровой площадки, на которой происходит соревновательная деятельность.

Достаточно большой размер и масса спортивных снарядов (кёрлинговых камней), используемых в игре, а также специфичность материала, из которых изготовлена их основа - гранит.

Достаточно большое количество кёрлинговых спортивных снарядов, которые в процессе игровой деятельности могут располагаться в различных зонах игровой площадки (число которых может одновременно достигать 16 штук).

Отсутствие непосредственного контроля спортсменов за скольжением кёрлинговых спортивных снарядов по поверхности игровой площадки.

Условия пониженной температуры воздуха и поверхности игровой площадки.

Первый из указанных «факторов риска» – проведение игровой соревновательной деятельности на ледовой поверхности - связан с риском получения травмы вследствие падения спортсмена на лёд при потере им равновесия (занимающийся подскальзывается).

Снижение возможности проявления данного фактора при занятиях кёрлингом достигается соблюдением следующих условий:

- использование занимающимися специальной кёрлинговой обуви с антискользящей поверхностью и дополнительных «антислайдеров», одеваемых на обувь со скользящей поверхностью;

- обучение занимающихся правилам выхода на лёд, предполагающих первоначальную постановку на ледовую поверхность ноги спортсмена, обутой в ботинок с антискользящей поверхностью;

- обучение занимающихся способам передвижения по ледовой поверхности игровой площадки - лицом, боком и спиной вперёд;

- обучение занимающихся специальным движениям (группировка), которые необходимо выполнять при потере равновесия и падении на лёд - при падении лицом вперёд, боком, назад (на спину);

- совершенствование координационных способностей занимающихся, прежде всего, способности удерживать равновесие при занятиях на льду.

О значимости внимания к данному «фактору риска» при занятиях кёрлингом говорят правила занятий данным видом спорта для детей, введённые в ряде европейских стран, обязывающие юных спортсменов одевать хоккейные шлемы при выходе на лёд.

Следующий «фактор риска», связанный с достаточно большим размером и массой спортивных снарядов (кёрлинговых камней), а также со специфичностью материала, из которого изготовлена их основа (гранит), проявляется, прежде всего, в возможности получения занимающимися травмы при падении кёрлингового камня на части тела спортсменов. Риск падения спортивного снаряда в особой мере проявляется:

- при переносе спортивных снарядов от места хранения на игровую площадку;

- при перемещении спортивных снарядов от одной точки игровой площадки к другой до начала или после завершения игрового фрагмента;

- при приподнимании занимающимся спортивного снаряда (т.е. при переводе его в вертикальное положение с опорой о лёд) с целью очистки его скользящей поверхности перед выполнением броска.

Снижение возможности проявления данного фактора при занятиях кёрлингом достигается соблюдением следующих условий:

- соблюдение правила переноски спортивных снарядов от места хранения на игровую площадку, требующего удержания переносимого снаряда двумя руками: одной рукой - за ручку снаряда и другой рукой - за скользящую поверхность снизу;

- соблюдение правила перемещения спортивных снарядов от одной точки игровой площадки к другой (до начала или после завершения игрового фрагмента) - перемещение их только путём скольжения, т.е. без подъёма и переноски;

- соблюдение правила подготовки скользящей поверхности спортивного снаряда перед выполнением броска, требующего удержания кёрлингового камня двумя руками при его переводе в вертикальное положение (одной рукой - за ручку сверху и другой рукой - за скользящую поверхность снизу), а также удержание его одной рукой (за ручку снаряда) при опускании из вертикального положения на лёд. Соблюдение этого правила позволяет исключить вероятность падения снаряда на кисть руки обучающегося.

Существенная масса спортивного кёрлингового снаряда и одновременное расположение на игровой площадке большого их количества

создают опасность возникновения ситуации, когда спортсмен, не видя снаряд, «спотыкается» о него, что, в итоге, может привести к падению.

Наиболее опасной является ситуация, когда спортсмен осуществляет движение спиной вперёд, забывая о спортивных снарядах, расположенных позади него. Частным случаем подобной ситуации является столкновение спортсмена с камнем, вышедшим из игры и находящимся за «задней» линией площадки (back line). Последнее возникает при нарушении правила, обязывающего спортсменов перемещать камни, покинувшие пределы игровой площадки, в специальные зоны расположения камней.

Снижение возможности проявления данного «фактора риска» при занятиях кёрлингом достигается соблюдением следующих условий:

- слежение судьями матча за соблюдением правила, обязывающего спортсменов перемещать камни, покинувшие пределы игровой площадки, в специальные зоны расположения камней;

- напоминание судьями матча игрокам о возможности столкновения с неподвижными кёрлинговыми камнями, особенно при их достаточном «накоплении» на игровой площадке в ходе энда;

- использование специальных упражнений, позволяющих совершенствовать передвижение по ледовой площадки с «перешагиванием» неподвижных кёрлинговых камней, расположенных по пути перемещения спортсмена (то же - с выполнением свипинга).

Наряду с неподвижно расположенными камнями, особую опасность представляют кёрлинговые камни, скользящие по поверхности игровой площадки и не контролируемые в этой игровой фазе спортсменом. Неконтролируемое скольжение спортивного снаряда имеет место при выполнении броска после выпуска камня спортсменом, а также в момент отскока при попадании бросаемого камня в один или несколько камней, расположенных на площадке. Скользящий спортивный кёрлинговый снаряд (изготовленный из гранита и имеющий достаточную массу) представляет опасность при попадании в ноги спортсмена, так как может привести к его падению и получению травмы. Как и в случае с неподвижным спортивным снарядом, приведённом выше, наибольшую опасность представляет кёрлинговый камень, скользящий к спортсмену сзади, т.е. находящийся вне зоны его зрительного контроля

Снижение возможности проявления данного «фактора риска» при занятиях кёрлингом достигается обязательным выполнением следующих правил проведения занятий и соревнований по кёрлингу:

- выполнение каждого броска кёрлингового камня может начинаться только после завершения проведения предшествующего розыгрыша (т.е. когда все игроки, участвующие в проведённом розыгрыше, покинули

пределы площадки), а все игроки, участвующие в новом розыгрыше, заняли свои исходные позиции и видят партнёра, выполняющего бросок;

- после завершения каждого энда перемещение кёрлинговых камней в зону их расположения должно осуществляться путём сопровождения перемещаемых камней щёткой спортсмена (с обязательным контактом щётки и камня), при этом исключается возможность их выпуска со свободным неконтролируемым скольжением по площадке;

- после завершения матча при необходимости перемещения кёрлинговых камней с одной стороны игровой площадки на другую её сторону данное действие должно осуществляться путём сопровождения перемещаемых камней щёткой спортсмена (с обязательным контактом щётки и камня), при этом исключается возможность их выпуска со свободным неконтролируемым скольжением по площадке.

При проведении соревнований по кёрлингу контроль за соблюдением данных правил возлагается на судей матча.

Наряду с этим, особый контроль за перемещением кёрлинговых камней требуется от судей, когда два или несколько кёрлинговых матчей проходят на соседних площадках, не разделенных ограничительными бортиками (что допускается регламентом кёрлинговых соревнований). Особую опасность в этих условиях приобретают отскоки камней, после которых спортивные снаряды с одной игровой площадки неожиданно перемещаются на соседнюю площадку, создавая ситуации повышенной опасности. Снижение возможности проявления данного «фактора риска» предполагают следующие действия судей:

- определение вида броска, который планируется выполнить при проведении розыгрыша (с особым вниманием к броскам, нацеленным на выбивание);

- предупреждение скипов команд о необходимости контроля за отскоками спортивных снарядов;

- предупреждение судей (а при необходимости - и игроков) на соседней площадке о возможности отскоков спортивных снарядов;

- расположение на границе игровой площадки на возможном пути перемещения спортивных снарядов после отскоков.

Движущийся кёрлинговый камень также может быть причиной травмы спортсмена при попытке остановить его стопой ноги. Подобные действия при высокой скорости скольжения спортивного снаряда могут привести к травмированию стопы спортсмена или к потере им равновесия с падением на лёд. Важным здесь является выполнение рекомендаций, предписывающих, выполнение остановки движущегося кёрлингового камня щёткой, выполняющей функцию своеобразного амортизатора.

Специфические условия пониженной температуры воздуха и поверхности игровой площадки создают предпосылки к переохлаждению организма спортсменов. Последнее может являться следствием недооценки важности использования специальной утеплённой экипировки или отсутствия навыков самоконтроля состояния как в процессе тренировочных занятий, так и в ходе эмоциональной соревновательной деятельности по ходу матча (длящегося, в ряде случаев, от двух до трёх часов).

Снижение возможности проявления данного «фактора риска» при занятиях кёрлингом достигается, прежде всего, путём формирования у обучающихся навыков самоконтроля со стояния в процессе занятий на льду, а также навыков специальной подготовки к занятиям в условиях пониженной температуры окружающей среды, в аспекте подготовки и использования специальной утеплённой спортивной экипировки. Последнее особенно актуально при организации занятий с детьми и подростками, которым иногда свойственно недооценивать важность использования специальной тёплой верхней и нижней одежды.

На фоне специфических условий пониженной температуры воздуха и поверхности игровой площадки особое значение приобретает характер соревновательной деятельности в кёрлинге, отличительной особенностью которого является наличие выраженных «активных» и «пассивных» фаз игровой деятельности. Активная двигательная деятельность в период выполнения свипинга, броска и перемещения по площадке, как правило, сопровождается у спортсмена активным потоотделением. В «пассивной» игровой фазе (когда розыгрыш выполняет команда соперника) его двигательная активность минимальна. Подобное чередование является несомненным «фактором риска» для возникновения простудных заболеваний.

Снижение возможности проявления данного «фактора риска» при занятиях кёрлингом достигается, прежде всего, особым вниманием к одежде спортсмена.

Рассматриваемый «фактор риска» необходимо учитывать при планировании учебно-тренировочного занятия по кёрлингу, проводимого на льду. Важным методическим требованием здесь является исключение ситуации, когда после выполнения упражнений с высокой интенсивностью следует длительная фаза объяснений тренера-преподавателя с отсутствием двигательной активности обучающихся.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кёрлинг-смешанный», «Кёрлинг – смешанные пары» основаны на особенностях вида спорта «кёрлинг» и его спортивных дисциплин.

Таблица 11

Спортивные дисциплины вида спорта «кёрлинг» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
кёрлинг	036	000	4	6	1	1	Я
кёрлинг - смешанный	036	002	4	8	1	1	Я
кёрлинг – смешанные пары	036	003	4	6	1	1	Я

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кёрлинг» учитываются организацией при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана, а так же при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

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

5.5. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе 1-3 годов наличие первого, второго, третьего юношеских спортивных разрядов;
- на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 года наличие третьего, второго, первого спортивного разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;

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

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «Кёрлинг» проводятся в МБУ ДО СШОР. Объект обеспечен:

- наличие ледовой площадки для вида спорта «кёрлинг»;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта.

Обучающиеся обеспечиваются

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 6, таблицы 1,2), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации по согласованию с учредителем;
- спортивной экипировкой (Приложение № 7, таблицы 1,2), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации по согласованию с учредителем;
- обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обучающиеся обеспечиваются питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Предусмотрено медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

6.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами.

В настоящее время в Учреждении работает 1 тренер-преподаватель по кёрлингу.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

Тренер-преподаватель имеет высшее профессиональное образование.

Имеет высшую квалификационную категорию.

6.1.2. Непрерывность профессионального развития педагогических кадров.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивает рост профессиональной компетентности, соответствующей современным требованиям.

Одним из способов реализации непрерывного образования тренеров-преподавателей являются курсы повышения квалификации. Согласно Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» тренер-преподаватель, осуществляющий руководство прохождением лицами спортивной подготовки обязан не реже одного раза в четыре года проходить повышение квалификации (ст. 34.3 закона).

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-методической средой, включающей:

– комплекс информационных ресурсов;

– совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

Важной частью является официальный сайт Учреждения в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых Программах, материально-техническом обеспечении и др.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 12.12.2025г. № 1141.

2. 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.).

3. Бадилин, А.О. «Современное представление о стратегии и тактических схемах в кёрлинге» / А.О. Бадилин, Ю.А. Скачков, Ю.В. Шулико, Д.Н. Абрамов// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 11 (153).

4. Задворнов, К.Ю. «Кёрлинг: стратегия и тактика игры» / К.Ю. Задворнов //Лекция - Спб., ГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1996.

5. Задворнов, К.Ю. «К вопросу контроля подготовленности игроков в спортивной игре в кёрлинг». В кн.: Актуальные проблемы организации и методики подготовки спортсменов в игровых видах спорта / К.Ю. Задворнов, Некрасова Я.А. Сборник научных работ - М., Теория и практика физической культуры, 2000.

6. 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.: [б.и.], 2015. - 90 с.

7. Задворнов, К.Ю. «Требования к индивидуальной подготовленности спортсмена в кёрлинге / К.Ю. Задворнов // СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - Спб., 1997. - 121 с.

8. Задворнов, К.Ю. Теоретические основы индивидуальной подготовки спортсменов в спортивной игре в кёрлинг. Учебное пособие / К.Ю. Задворнов //СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - Спб., 2000. - 96 с.

9. Мельников Д.С. «Техника выполнения игровых действий в кёрлинге»/ Д.С. Мельников // Основы спортивной игры в керлинг: учеб.-методич. пособие. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006.

10. Мельников Д.С. «Физиологическая характеристика спортивной игры в керлинг»: Автореф. дис. канд. биол. наук / Д.С. Мельников // СПб ГАФК. – СПб., 1998. – 23 с.

11. Мельников С.П. «Виды бросков кёрлингового камня»/ С.П. Мельников // Основы спортивной игры в керлинг: учеб.-методич. пособие. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru/)
2. Официальный интернет-сайт Федерация кёрлинга России (https://curling.ru/).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/)
5. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Владимирской области (https://minsport.avo.ru)

6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.4.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

6.4. 2Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШОР:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при

соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

К проведению учебно-тренировочных занятий предъявляются следующие основные требования:

- воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним: воспитательным, оздоровительным и специальным;

- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;

- в процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения;

- каждое учебно-тренировочное занятие должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями;

7.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Приложение № 1

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,3	6,5
1.2.	Смешанное передвижение на 1000м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	-	-
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 1	не менее + 3	не менее + 2	не менее + 3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 108	не менее 103	не менее 128	не менее 118
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5	не менее 4	не менее 10	не менее 5
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	-	не менее 2	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее 6	не менее 4	не менее 8	не менее 7

Приложение № 2

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	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 4	не менее + 5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 142	не менее 132
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	не менее 7
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее 13	не менее 10
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 33	не менее 28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее 30	не менее 30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение № 3

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	
			8,1	9,5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 11	не менее + 15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 218	не менее 183
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 37	не менее 16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 13	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее 25	не менее 19
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50	не менее 44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее 45,0	не менее 45,0
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				

Приложение № 4

Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год

вид спорта_____

1.Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация _____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде

3.1.Участие в соревнованиях

Наименование соревнований	**Планируемый результат**	**Фактический результат**
Муниципального уровня		
Региональные соревнования		
Чемпионаты и Первенства области		
Первенство ЦФО, Всероссийские соревнования		
Первенство России, Спартакиада		

3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	**Средства**	**Сроки**

Приложение № 5

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1	Камень для игры в кёрлинг, включая съемную ручку (для одной игровой площадки)	штук	на организацию	16
2	Колодка для отталкивания (для одной игровой площадки)	штук	на организацию	4
3	Комбайн для подготовки ледовой поверхности площадки	штук	на организацию	1
4	Конус для фиксации центра «дома» (для одной игровой площадки)	штук	на организацию	2
5	Лейка для нанесения пейбла («ледовых бугорков»)	штук	на организацию	1
6	Моп для подготовки льда	штук	на организацию	1
7	Основание колодки для крепления на льду (для одной игровой площадки)	штук	на организацию	4
8	Разметка для игровой площадки для кёрлинга под лёд (для одной игровой площадки)	комплект	на организацию	1
9	Секундомер ручной электронный цифровой	штук	на тренера-преподавателя	1
10	Ручка съемная для камня для игры в кёрлинг (включая крепёжный болт)	штук	на организацию	16
11	Скребок металлический для подготовки льда	штук	на организацию	1
12	Сменная насадка для «мопа»	штук	на организацию	2
13	Сменная насадка на лейку для нанесения «пейбла»	штук	на организацию	5
14	Сменное лезвие для комбайна для подготовки льда	штук	на организацию	2
15	Табло счета со сменными табличками (для одной игровой площадки)	штук	на организацию	2
16	Тактическая магнитная доска для кёрлинга	штук	на тренера-преподавателя	1
17	Устройство для выравнивания «пейбла» (ниппер)	штук	на организацию	1
18	Циркуль судейский 6-футовый измерительный (байтер) – высокий	штук	на организацию	1
19	Циркуль судейский 6-футовый измерительный (байтер) – стандартный	штук	на организацию	1
20	Циркуль судейский измерительный для определения положения камней в «доме» (измерительный блок с микрометром)	штук	на организацию	1
21	Электронная рулетка для определения положения камней в «доме» (с цифровой индикацией)	штук	на организацию	1

Таблица 2.

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.	Секундомер ручной электронный цифровой	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Сумка-чехол для щеток для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Съемное мягкое основание для трущегочехла для щетки для кёрлинга («пенка»)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Съемное шарнирное устройство для щетки с трущей головкой	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Съемный трущий чехолдля щетки для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	10	1	40	1	70	1
6.	Съемная трущая подушка для щетки для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	10	1	40	1	70	1
7.	Щетка для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

Иное оборудование, спортивный инвентарь, необходимый для реализации спортивной подготовки, приобретаемый по решению организации по согласованию с учредителем.

Приложение № 6

Обеспечение спортивной экипировкой
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица	Расчетная	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	2	1	2	1
2	Ботинки для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Брюки для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Перчатки для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7	Рукавицы для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Футболка-поло игровая	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1