

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ СОЛИКАМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»**

Принято решением  
педагогического совета

от «19» апреля 2023 г.  
Протокол № 01

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
МАУ ДО «СШОР «Старт»  
А.Н. Хомяков  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «Керлинг»**

**Возраст обучающихся: с 8 лет  
Срок реализации: бессрочно**

**Соликамский городской округ  
2023 г.**

## Оглавление

1. Общие положения.....	3
1.1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
1.2. Цель программы.....	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2. Объем Программы.....	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	14
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	23
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	25
3. Система контроля .....	28
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	28
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	30
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	30
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	35
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	35
4.2. Учебно-тематический план.....	48
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	54
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	55
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	55
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	59
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы....	60
Приложение 1.....	63

## 1. Общие положения

### 1.1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Кёрлинг» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» (далее – Организация) по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг», утвержденным приказом Минспорта России 18 ноября 2022 г. № 1017<sup>1</sup> (далее – ФССП):

**Таблица 1**

#### Спортивные дисциплины вида спорта «кёрлинг»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
кёрлинг - смешанный	036	002	4	8	1	1	Я
кёрлинг – смешанные пары	036	003	4	6	1	1	Я
кёрлинг на колясках смешанный	036	004	4	7	1	1	Л

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Керлинг», утвержденной приказом Минспорта России (от 20 декабря 2022 г.), а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 329-ФЗ);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации №575 от 07 июля 2022 года (далее - Приказ № 999);

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71618).

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ №1144н);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (далее - СП 2.4.368-20).

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Керлинг», утвержденным приказом Минспорта России 18 ноября 2022 г. № 1017;

Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта».

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты учреждения.

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и 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.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);

- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

## 1.2. Цель программы

Целью реализации Примерной 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.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) На этапе начальной подготовки на:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
  - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кёрлинг»;
  - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кёрлинг»;
  - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
  - укрепление здоровья.
- 2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кёрлинг»;
  - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кёрлинг»;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
  - укрепление здоровья.
- 3) На этапе совершенствования спортивного мастерства на:
  - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
  - сохранение здоровья.
- 4) На этапе высшего спортивного мастерства на:
  - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кёрлинг»;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и

достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Вид спорта «кёрлинг» – это командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). В каждой команде по четыре игрока. В 1998 году кёрлинг был признан олимпийским видом спорта. «Стационарные» камни, устанавливаемые перед началом каждого энда, могут приносить очки.

«Кёрлинг - смешанный».

Команда состоит из двух мужчин и двух женщин с чередованием полов в порядке броска. Спортивным соревнованием самого высокого уровня для смешанных команд является чемпионат мира по смешанному керлингу.

«Кёрлинг - смешанные пары».

Команда состоит из двух игроков: одного мужчины и одной женщины. Запасные игроки не допускаются. Оба игрока должны принимать участие в игре на протяжении всего матча, в противном случае команде засчитывается техническое поражение. У каждой команды может быть один тренер и один официальный представитель. Счет игры ведется так же, как и в обычном керлинге.

«Кёрлинг на колясках - смешанный».

Адаптация кёрлинга для людей на колясках. Его дебют в официальной программе зимних Паралимпийских игр состоялся в 2006 году в Турине. Первый чемпионат мира по кёрлингу на колясках прошел в Швейцарии в 2002 году.

В спортивных соревнованиях по керлингу на колясках принимают участие команды, в состав которых могут входить одновременно и мужчины, и женщины. Цель игры — попасть пущенным по льду камнем как можно ближе к центру вычерченной мишени, называемой «домом». Игра состоит из восьми «эндов». Две команды по четыре человека поочередно пускают по льду по восемь камней, то есть по два камня каждый участник. Камень должен быть пущен таким образом, чтобы при его движении по направлению к «дому» коляска спортсмена была неподвижна. Больше очков получает команда, чьи камни находятся ближе к центру «дома». Подсчет очков производится после 8 «эндов».

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при

зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

**Таблица 2**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»			
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, у учетом:
  - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
  - объемов недельной тренировочной нагрузки;



- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа №634)

- наличия у обучающегося в установленном порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Кёрлинг». (п.36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа №634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двухкратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа №634)

## 2.2 Объем Программы.

Объем программы указан в таблице 3.

**Таблица 3**

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»						
Количество часов в неделю	6-8		12-14		20-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416		624-728		1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. *(п. 46 приказа № 999)*

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

#### **Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. *(пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)*

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. *(п.3.6.2 СП 2.4.3648-20)*

В занятиях любой формы, а также во время эпизодических упражнений должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, за тем основная работа (в этой части занятия нагрузка может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключение – снижение нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре и состоят или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в

связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп 3.7. Приказа № 634)

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. (пп. 3.8 приказ №634)

### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

**Таблица 4**

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. *(с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)*

### **Спортивные соревнования.**

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). *(п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. *(п.4 главы III ФССП по виду спорта)*

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов об официальных спортивных соревнованиях). *(п. 5 главы III ФССП по виду спорта)*

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

**Таблица 5**

#### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

#### **«Кёрлинг»**

#### **Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап	Учебно-	Этап	Этап высшего

соревнований	начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2	3	4

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ)

#### **Работа по индивидуальным планам.**

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3. главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп.3.4 Приказа № 634)

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочный планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп. 15.1. главы VI ФССП по виду спорта)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в Приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. *(пп.3.1 Приказа №634)*

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(пп.3.2 Приказа №634)*

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. *(пп.3.3 Приказа №634)*

## **2.5. Календарный план воспитательной работы.**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Задачи воспитательной работы:

- создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;

- создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

- привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания;

совершенствование педагогического мастерства тренеров, тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

социальная защита детей на основе личностной ориентации;

сотрудничество спортивной школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 6.

**Таблица 6**

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года



	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- ...</li> </ul>	
2. 2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> </ul>	В течение года
2. 3	Участие в массовых спортивных мероприятиях: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Лыжня России»</li> <li>- «Всемирный день здоровья»</li> <li>- «Кросс Наций»</li> </ul>	Формирование здорового образа жизни	В течение года
2. 4.	Родительские собрания. Распространение буклетов, памяток по информационно-тематической деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни.	Информационная тематическая деятельность, направленная на профилактику здорового образа	В течение года
2. 5.	Профилактические беседы с обучающимися по формированию потребности в здоровом образе жизни, по профилактике алкоголизма,	Пропаганда здорового образа жизни	В течение года

	табакокурения, наркомании и токсикомании		
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	<b>Кибербезопасность обучающихся</b>		
4.1.	Алгоритме действий в ситуациях, связанных с кибербезопасность	Проведение индивидуальных и групповых бесед, инструктажей с обучающимися по вопросам комплексной общественной безопасности (в том числе кибербезопасности)	В течение года

	ю, поиске верного решения.		
5	<b>Мероприятия по противодействию идеологии терроризма</b>		
5.1.	Порядок действий в случае возникновения угрозы или совершения террористических актов	Проведение инструктажей по вопросам обеспечения комплексной безопасности. Проведение встреч, бесед с обучающимися, раскрывающих преступную сущность идеологии терроризма, а так же по формированию стойкого неприятия идеологии терроризма и привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей (с привлечением сотрудников правоохранительных органов, комиссии по делам несовершеннолетних, представителей религиозных, общественных организаций) (по запросу тренеров)	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной

подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является

недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в таблице 7.

**Таблица 7**

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Нормативно-правовое регулирование антидопинговых мероприятий.	В течение года
	2. Беседы: 2.1. Изменения в общероссийских антидопинговых правилах в 2023 г. 2.2. Последствия допинга для здоровья 2.3. Допинг и зависимое поведение. 2.4. Как повысить результаты без допинга?	1 раз в квартал
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц
	4. Веселые старты: 4.1. «Честная игра» 4.2. «Мы побеждаем честно!»	2 раза в год
	5. Викторины: 5.1. «За честный и здоровый спорт» 5.2. Антидопинговые правила	2 раза в год
	6. Творческий конкурс «Допингу -НЕТ!»	1 раз в год
	7. Творческий конкурс «Территория спорта»	1 раз в год
	8. Анкетирование «Исследования отношения спортсменов у употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинг)»	1 раз в год
	9. Родительские собрания: 9.1.«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	2 раза в год

	9.2.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	
	10. Памятки и брошюры «Профилактическая работа, направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу»	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Нормативно-правовое регулирование антидопинговых мероприятий.	В течение года
	2. Беседы: 2.1. Изменения в общероссийских антидопинговых правилах в 2023 г. 2.2. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу. 2.3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 2.4. Запрещенные субстанции и методы	1 раз в квартал
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц
	4. Веселые старты: 4.1. «Честная игра» 4.2. «Мы побеждаем честно!»	2 раза в год
	5. Викторины: 5.1. «За честный и здоровый спорт» 5.2. Антидопинговые правила	2 раза в год
	6. Творческий конкурс «Допингу -НЕТ!»	1 раз в год
	7. Творческий конкурс «Территория спорта»	1 раз в год
	8. Анкетирование «Исследования отношения спортсменов у употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинг)»	1 раз в год
	9. Родительские собрания: 9.1.«Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 9.2.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год
	10. Памятки и брошюры «Профилактическая работа, направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу»	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Нормативно-правовое регулирование антидопинговых мероприятий.	В течение года
	2. Беседы: 2.1. Изменения в общероссийских антидопинговых правилах в 2023 г. 2.2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.3. Предотвращение допинга в спорте	1 раз в квартал

	2.4. Основы методики антидопинговой профилактики	
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц
	4. Анкетирование «Исследования отношения спортсменов у употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинг)»	1 раз в год
	5. Родительские собрания: 5.1.«Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 5.2.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год
	6. Памятки и брошюры «Профилактическая работа, направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу»	В течение года

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «кёрлинг». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа № 999)

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища.

- Уметь провести подготовку к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.

- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

- Судейство учебных игр самостоятельно.

- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- Уметь судить игры в качестве судьи.

2. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.

- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища.

- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь провести подготовку спортсменов к соревнованиям.

- Уметь руководить спортсменами на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по кёрлингу.

- Уметь вести протокол игры.

- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

- Судейство учебных игр самостоятельно.

- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- Уметь судить игры в качестве судьи.

- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Планы инструкторской и судейской практики приведены в таблице 8.

**Таблица 8**

**Планы инструкторской и судейской практики**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Инструкторская практика:			



Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 использованием 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 занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы 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 вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения 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.**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации

спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

**Таблица 9**

**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) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 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

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющим проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. *(п. 8 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и участию в спортивных соревнованиях. *(п. 42 Приказа № 1144н)*

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:
  - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
  - повысить уровень физической подготовленности;
  - овладеть основами техники вида спорта «кёрлинг»;
  - получить общие знания об антидопинговых правилах;
  - соблюдать антидопинговые правила;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
  - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кёрлинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
  - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
  - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
  - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кёрлинг»;
  - изучить антидопинговые правила;
  - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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. 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.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:  
совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;  
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;  
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы.**

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа №634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 приказа № 634)*

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). *(п. 3.2. ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «кёрлинг» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. *(п. 2 главы II ФССП по виду спорта)*

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах 10, 11, 12, 13.

**Таблица 10**

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	2	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	7
<b>1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»</b>						
2.1.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	кг	не менее		не менее	
			12		12	
2.2.	Бег на колясках на 15 м	с	без учета времени			
2.3.	Бег на колясках на 30 м	с	без учета времени			
2.4.	Бросок медицинбола (1 кг)	количество раз	не менее		не менее	
			3		4	

**Таблица 11**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.3.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		140	130
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			32	27
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			30	
<b>3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»</b>				
3.1.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг	количество раз	не менее	
			12	
3.2.	Бег на колясках на 30 м	с	без учета времени	
3.3.	Бег на колясках на 45 м	с	без учета времени	
3.4.	Бросок мяча вперед (в координации)	с	не менее	
			8	
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
<b>5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

**Таблица 12**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки



1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,2      9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36      15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11      +15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			215      180
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			12      -
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			-      18
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			49      43
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее
			45
3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»			
3.1.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг	количество раз	не менее
			12
3.2.	Бег на колясках на 45 м	с	без учета времени
3.3.	Бег на колясках на 100 м	с	без учета времени
3.4.	Бросок мяча вперед (в координации)	количество раз	не менее
			10
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»			
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

**Таблица 13**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «кёрлинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4      16,0	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42      16	

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			50	
<b>3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»</b>				
3.1.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	количество раз	не менее	
			12	
3.2.	Бег на колясках на 45 м	с	без учета времени	
3.3.	Бег на колясках на 400 м	с	без учета времени	
3.4.	Бросок мяча вперед (в координации)	количество раз	не менее	
			14	
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
<b>5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»</b>				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки – годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов, т.е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчет суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

Методика применения тренировочных заданий.

При планировании группового тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность.

Тренировочное занятие делится на три части. Подготовительная часть – разминка, включаются общеразвивающиеся упражнения, а для второго года обучения специальные и игровые упражнения.

Главная задача основной части – изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45

мин). Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, включают во вторую половину основной части тренировки. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

Наиболее универсальным тренировочным средством для занимающихся на этапе начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке начинающих спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно расставлять акценты на развитие и скоростно-силовых качеств или выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки, блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

Программный материал этапов: тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства включает, недельные микроциклы, разработанные для различных годов спортивной подготовки, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов.

Программный материал на всех этапах подготовки представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам занятий определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки.

Задачи для подготовки спортсменов на различных этапах подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «самбо»;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «самбо».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо»;
- формирование спортивной мотивации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

#### **Общая физическая подготовка для всех этапов подготовки.**

ОФП должна обеспечить разностороннее физическое развитие, развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышцы групп, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для брюшного пресса, менять исходные

положения и т.д.

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.

Упражнения для развития координационных способностей. 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. Акробатические упражнения, перекуты 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. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения). Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной 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. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров. 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. Проплавание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук и ног. 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.

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). 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.

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.

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. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3-10 км.) Велосипедный спорт: езда по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25,50,100 метров на время и более длинных дистанций с высокой скоростью. Игры на воде.

#### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

#### **Психологическая подготовка.**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

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.

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.

#### **Материал для занимающихся в группах начальной подготовки.**

##### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития силы (взрывной). Приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более  $\frac{1}{3}$ ,  $\frac{1}{2}$  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.

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.

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*

1. И. п. — стоя (или сидя), руки согнуть в локтях или опустить: встряхивание кистей рук.
2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабления мышц на выдохе, как бы опуская и встряхивая плечевой пояс и руки.
3. И. п. — стоя, ноги чуть шире плеч: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах туловища руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч.
4. И. п. — в висе на перекладине:
  - 1) махи с небольшой амплитудой;
  - 2) «скручивание» туловища вправо-влево.
5. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка развести в стороны, оперевшись на всю ступню: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голеней.
6. И. п. — лежа вниз лицом, руки под подбородок, ноги согнуть в коленях: встряхивание мышц ног.
7. И. п. — стоя или лежа на спине, одну ногу согнуть: встряхивание мышц голени и стопы.
8. И. п. — в стойке на плечах: встряхивание мышц ног.

*Комплекс упражнений с партнёром для расслабления мышц*

1. И. п. — лежа на спине, руки вверх; партнер захватывает их за лучезапястные суставы: встряхивание мышц рук и плечевого пояса.
2. И. п. — лежа лицом вниз на коврик; партнер захватывает вас подмышки и слегка приподнимает: встряхивание и подбрасывание вверх туловища.
3. И. п. — стоя, руки в замок за головой; партнер, стоя сзади, согнутыми в локтях руками захватывает вас под плечи и упирается в затылок, приподнимает вверх и наваливает себе на грудь: встряхивание мышц туловища и ног, растягивание позвоночника.
4. И. п. — лёжа на животе поперек спины партнера, свесив вниз руки и ноги: партнер, слегка «подбрасывая» вас движением спины вверх, встряхивает и

помогает расслабиться.

5. И. п. — стоя спиной к партнеру, который захватывает вас под локти: навалиться спиной на спину наклоняющемуся вперед партнеру и расслабиться. Партнеру, для растягивания позвоночника, необходимо выполнять плавные наклоны туловища вверх-вниз.

6. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка расставить в стороны, опираясь стопами на всю подошву; партнер захватывает вас руками за колени: встряхивание и расслабление мышц ног.

7. И. п. — лёжа лицом вниз, руки вперед, 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.

#### **Техническая подготовка.**

- Выезд из колодок без камня и щетки.
- Выезд из колодок без камня («щетка» перед собой на льду) с небольшой опорой на щетку.
- Выезд из колодок без камня («щетка» перед собой на льду) без опоры на щетку.
- Выезд из колодок без камня («щетка» с боку) без опоры на щетку.
- Выезд из колодок без камня с сохранением заданного направления.

- Умение проехать в «воротики».
- Выезд из колодок без камня с увеличением длины скольжения.
- Выполнение выезда с камнем в руке без опоры на камень.
- Выпуск камня без изменения направления его движения.
- Выполнение выпуска камня с заданным вращением.
- Изучение перемещения по льду правым и левым боком вперед, скольжение на одной ноге.
- Выполнение технических заданий на площадке («тейк», «дро», «гард»).
- Перемещение рядом с камнем с выполнением свиппинга.
- Выбор правильного местонахождения на площадке.

#### **Тактическая подготовка**

Умение ориентироваться в работе на льду. Понимание момента игры.

Для скипа и вице-скипа – умение принимать самостоятельные решения, умение правильно ставить щетку, давать задания членам своей команды, определять скорость и путь движения камня.

**Материал для занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).**

**Тренировочный материал для занимающихся в тренировочных группах (до двух лет)**

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для 10-12летних. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков камней с применением резиновых амортизаторов, эспандеров, и т.п. Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты. Увеличивается длина дистанций до 60-100 метров.

Упражнения на развитие выносливости. Дополнительно-дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийном интервале тренировки), интервалы между сериями 10-15 минут.

Упражнения для развития ловкости. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолевающим фактором (сопротивление партнера). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости. Количество повторений рекомендуется увеличить.

#### **Техническая подготовка.**

- Выезд из колодок («щетка» с боку) – совершенствование.
- Выезд из колодок без щетки.
- Имитация выпуска камня.
- Выезд из колодок без камня с сохранением заданного направления (совершенствование).
- Изучение нескольких способов выезда с определением оптимального для каждого игрока (с подъемом камня, без подъема).
- Безошибочное вращения камня, самостоятельное определение вращения.
- Свободное перемещение на льду в любых направлениях, скользя на одной

ноге, толкаясь другой.

- Умение использовать секундомер при выпуске камня.
- Отработка бросков камня с заданным временем.
- Выполнение упражнений на всю площадку («тейк» различные по силе, «дро», «дро-эраунд», «гард» ближний, дальний, средний и угловые)
- Выполнение эффективного свиппинга.

#### **Тактическая подготовка.**

- Умение самостоятельно определить скорость и свалы льда.
- Умение правильно оценить положение камней в игровой зоне и выбрать правильное решение.
- Умение правильно задать упреждение постановки щетки, правильно выбрать задание.
- Уметь определить силу и скорость выпуска и перемещения камня.
- Умение самостоятельно подготовить игровую площадку.

**Тренировочный материал для занимающихся в тренировочных группах (свыше двух лет).**

#### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для 13-15 летних. Дополнительно увеличивается 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 развитие выносливости. Дистанция кроссов увеличивается 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).

Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса.

#### **Техническая подготовка.**

- Выполнение всех вышеперечисленных позиций большей точностью.
- Уметь самостоятельно выбирать направление выезда и вращения камня.
- Умение изменять упражнения в зависимости от состояния льда.
- Уметь определять скорость движения камня и путь его скольжения, пользуясь секундомером.
- Эффективный свиппинг с определенной стороны камня.
- Слаженные действия всех игроков команды.

#### **Тактическая подготовка.**

- Уметь использовать игровую ситуацию в свою пользу, выбрав верное тактическое направление.
- Дальнейшее изучение тактических задач.
- Знание основных позиций судейства, умение вести игровой протокол, выбирать систему розыгрыша.
- Уметь самостоятельно подготовить разметку на площадке.

### **Материал для занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства.**

#### **Общая и специальная физическая подготовка:**

Формирование необходимого уровня функциональной и атлетической подготовленности учащихся, соответствующего требованиям ФССП для данного этапа спортивной подготовки;

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

- развитие специальных скоростно-силовых качеств, обеспечивающих эффективное выполнение технических приемов бросок и свиппинг в соревновательных условиях;

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

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

#### **Техническая подготовка:**

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

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

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

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

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

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

#### **Тактическая и теоретическая подготовка:**

- достижение высокой стабильности реализации стратегии проведения матча

с регламентом 8 эндов;

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

#### **Психологическая подготовка:**

- развитие волевых качеств при выполнении тренировочной и соревновательной деятельности на фоне утомления;
- формирование умения управлять психическим состоянием в ходе соревнования и серии соревнований;
- формирование самостоятельности и целеустремленности при выполнении тренировочной деятельности.

#### **Средства спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

В разделе общей и специальной физической подготовки средствами спортивной тренировки на данном этапе являются:

- циклические упражнения;
- скоростно-силовые упражнения по методу интервальной тренировки;
- скоростно-силовые упражнения по методу круговой тренировки. В разделе технической подготовки:
- упражнения на ледовой площадке с выполнением контактных бросков;
- упражнения на ледовой площадке с выполнением неконтактных бросков;
- упражнения на ледовой площадке с выполнением свипинга. В разделе тактической и теоретической подготовки:
- упражнения на ледовой площадке с выполнением тактических заданий;
- выполнение теоретических заданий.

На этапе ССМ продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

#### **Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствование спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

#### **Материал для занимающихся в группах этапа высшего спортивного мастерства.**

##### **Общая и специальная физическая подготовка:**

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

#### **Техническая подготовка:**

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

#### **Тактическая и теоретическая подготовка:**

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

#### **Психологическая подготовка:**

- достижение высокого уровня помехоустойчивости при ведении игровой деятельности в экстремальных условиях на фоне утомления и высокого эмоционального напряжения;

- достижение высокого уровня развития саморегуляции спортсмена при ведении игровой деятельности, проявления волевых качеств;
- достижение высокого уровня способности к ведению коллективных игровых действий при взаимодействии с партнерами по команде.

### **Средства спортивной тренировки на этапе высшего спортивного мастерства.**

В разделе общей и специальной физической подготовки Средствам спортивной тренировки на данном этапе являются:

- циклические упражнения;
- скоростно-силовые упражнения по методу интервальной тренировки;
- скоростно-силовые упражнения по методу круговой тренировки. В разделе технической подготовки:
- упражнения на ледовой площадке с выполнением контактных бросков;
- упражнения на ледовой площадке с выполнением неконтактных бросков;
- упражнения на ледовой площадке с выполнением свипинга. В разделе тактической и теоретической подготовки:
- упражнения на ледовой площадке с выполнением тактических заданий;
- выполнение теоретических заданий.

На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд региона и Российской Федерации.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

### **Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кёрлинг»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

В целом по содержанию учебно-тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

## **4.2. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план приведен в таблице 14.

**Таблица 14**

### **Учебно-тематический план**



Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/ 180</b>		
	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 культурой 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	Понятливость. 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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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 физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося			
	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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция

				социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кёрлинг» основаны на особенностях вида спорта «кёрлинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кёрлинг», по которым осуществляется спортивная подготовка. *(п. 7 главы V ФССП по виду спорта)*

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кёрлинг» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. *(п. 8 главы V ФССП по виду спорта)*

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п. 9 главы V ФССП по виду спорта)*

- 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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня. *(п. 10 главы V ФССП по виду спорта)*

- 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 *(п. 11 главы V ФССП по виду спорта)*

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. *(п. 12 главы VI ФССП по виду спорта)*

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. *(п. 151 главы VI ФССП по виду спорта)*

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 15);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 16);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Таблица 15**

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми**

**для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Камень для игры в кёрлинг (включая съемную ручку)	штук	16
2.	Колодка для оттачивания	штук	4
3.	Комбайн для подготовки ледовой поверхности площадки	штук	1
4.	Конус для фиксации центра «дома»	штук	2
5.	Лейка для нанесения пейбла («ледовых бугорков»)	штук	1
6.	Моп для подготовки льда	штук	1
7.	Основание колодки для крепления на льду	штук	4
8.	Приспособление для заточки лезвия для комбайна	штук	1
9.	Разметка для игровой площадки для кёрлинга	комплект	1
10.	Скребок металлический для подготовки льда	штук	1
11.	Сменная насадка для мопа	штук	2
12.	Сменная насадка на лейку для нанесения пейбла	штук	5
13.	Сменное лезвие для комбайна для подготовки льда	штук	2
14.	Табло счета (со сменными табличками)	штук	2
15.	Тактическая магнитная доска для кёрлинга	штук	1
16.	Устройство для выравнивания пейбла (ниппер)	штук	1
17.	Циркуль судейский 6-футовый измерительный (байтер) - высокий	штук	1
18.	Циркуль судейский 6-футовый измерительный (байтер) - стандартный	штук	1
19.	Циркуль судейский измерительный для определения положения камней в «доме»	штук	1
20.	Электронная рулетка для определения положения камней в «доме»	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства



				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

**Таблица 16**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Сумка-чехол для щеток для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Съемное мягкое основание для трущего чехла для щетки для кёрлинга («пенка»)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
3.	Съемное шарнирное устройство для щетки с трущей головкой	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

4.	Съемный трущий чехол для щетки для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	10	1	40	1	70	1
5.	Щетка для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»											
6.	Головка для экстендера	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Секундомер ручной	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Специализированная активная инвалидная коляска для вида спорта «кёрлинг»	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
9.	Экстендер для кёрлинга на колясках	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Антислайдер (гриппер)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Ботинки для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Брюки для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

4.	Жилет утепленный	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Куртка утепленная	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для кёрлинга	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	3	1
7.	Рукавицы для кёрлинга	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Футболка- поло игровая	штук	на обучающег ося	-	-	2	1	4	1	6	1
9.	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»											
10.	Ботинки утепленн ые	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Жилет утепленн ый	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
12.	Костюм спортивн ый утепленн ый	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатки для кёрлинга	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
14.	Рукавицы для кёрлинга	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Спортивн ые брюки	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Термобел ье	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Шапка спортивна я зимняя	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

**Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

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

**Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:**

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

**Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

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

2. Бадилин, А.О. Содержание, задачи и особенности построения этапа непосредственной подготовки к главному старту сезона в спортивной игре в керлинг/ А.О. Бадилин, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета

имени П.Ф. Лесгафта.– 2016. – № 10.

3. Бадилин, А.О. Современные тенденции и основные принципы построения тактики на отдельный энд в спортивной игре в кёрлинг / А.О. Бадилин, Ю.А. Скачков, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1.

4. Бадилин, А.О. Современное представление о стратегии и тактических схемах в керлинге / А.О. Бадилин, Ю.А. Скачков, Ю.В. Шулико, Д.Н. Абрамов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11.

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

6. Задворнов, К.Ю. Содержание соревновательной деятельности в кёрлинге В кн.: Основы спортивной игры в кёрлинг / К.Ю. Задворнов // Учебно-методическое пособие - СПб., ГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2006.

7. Задворнов, К.Ю. Кёрлинг: стратегия и тактика игры / К.Ю. Задворнов // Лекция – СПб., ГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1996.

8. Задворнов, К.Ю. Требования к индивидуальной подготовленности спортсмена в кёрлинге / К.Ю. Задворнов // СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб., 1997.

9. 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.

10. Задворнов, К.Ю. Подготовка спортивных судей для проведения соревнований по кёрлингу. Учебно-методическое пособие / К.Ю. Задворнов // СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2004.

11. Задворнов, К.Ю. Кёрлинг: организация и судейство соревнований. Правила игры / К.Ю. Задворнов // Физкультура и спорт. – М., 2006.

12. Изотов, Е.А. Ассоциативная программа обучения технике в керлинге / Е.А. Изотов // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 29-й научной конференции / С.-Петерб. гос. акад.

13. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшин // 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004.

14. Курамшин, Ю.Ф. Спорт в системе физической культуры / Ю.Ф. Курамшин// Теория и методика физической культуры: Учебник – М.:Советский спорт, 2003.

15. Матвеев, Л.П., Общая теория спорта: [Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования] / Л.П. Матвеев. – М.:4-й филиал Воениздата, 1997.

16. Мельников, Д.С. О функциональной подготовленности спортсменов- керлингистов. В кн.: Актуальные проблемы организации и методики подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Сборник научных работ / Д.С. Мельников, Я.А. Некрасова, К.Ю. Задворнов. – М., Теория и практика физической культуры, 2000.

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

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

19. Сепсяков, В.А. Особенности управления движениями при выполнении броска камня в кёрлинге / В. А. Сепсяков, К. Ю. Задворнов // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб.,1998. – Вып.6.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «кёрлинг»

**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	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24		24-32	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4		4	
Наполняемость групп (человек)							
10		8		5		2	
1.	Общая физическая подготовка	77-104	64-85	114-135	133-150	140-165	140-169
2.	Специальная физическая подготовка	45-60	68-87	126-147	152-180	140-170	140-169
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	7-9	14-20	54-62	95-120	140-169
4.	Техническая подготовка	74-95	108-143	215-250	295-320	370-440	440-670
5.	Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	29-41	52-67	102-120	143-155	180-218	241-304
6.	Инструкторская и судейская практика	3-4	7-14	33-34	45-50	65-75	66-84

7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6-8	6-11	20-22	10-19	50-60	81-99
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664