



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШОР
«Юность-Метар» г. Челябинска
С.В.Пруцков
Приказ №02-02/20-1 от 25.04.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КЁРЛИНГ»

(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Юность-Метар» (далее – учреждение)

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал предполагает решение следующих целей и задач:

- развитие личности спортсмена, утверждение здорового образа жизни;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов;
- подготовка кёрлингистов высокой квалификации, резерва основного и юниорского составов сборной команды России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- привитие навыков и умений в виде спорта кёрлинг, навыков гигиены и самоконтроля;

воспитание ответственности, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, семье, окружающей природе.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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) ¹	Наполняемость (человек) ¹
-----------------------------	--	---	--------------------------------------

Для спортивной дисциплины «кёрлинг»			
Этап начальной подготовки	2-3	8	14-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	8-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	От 1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	От 1
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	6-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4-6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	4-6

4. Объем Программы

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
------------------------------	-----------	---------	-----------	-----------

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

5.3 Спортивные соревнования

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «кёрлинг»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО СШОР «Юность-Метар» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании

утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «кёрлинг»						
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2	3	4
Для спортивной дисциплины «ПОДА»						
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2	3	4

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

6.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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 - четырех часов;
- на 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.

6.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-34	20-22	18-24	15-20	12-16	10-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-20	21-23	20-21	18-22	12-22	10-16
3.	Спортивные соревнования	-	1-3	2-4	6-8	8-14	10-16
4.	Техническая подготовка (%)	28-35	34-38	34-38	34-38	34-38	34-38
5.	Тактическая, теоретическая,	12-14	16-20	16-20	16-20	16-20	18-22

	психологическая (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-6	4-9	4-9	5-9	5-9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	6-10

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ 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	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14-20		8-16		5-12	2-6
		1.	Общая физическая подготовка	32-34	20-22	18-24	15-20
2.	Специальная физическая подготовка	18-20	21-23	20-21	18-22	12-22	10-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-3	2-4	6-8	8-14	10-16
4.	Техническая подготовка	28-35	34-38	34-38	34-38	34-38	34-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-14	16-20	16-20	16-20	16-20	18-22
6.	Инструкторская практика	1-3	2-6	4-9	4-9	5-9	5-9
7.	Судейская практика						
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	6-10
9.	Восстановительные мероприятия						
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

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

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, флага, гимна), 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.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в спортивных школах разрабатываются планы антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации таких планов – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования керлингистами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра» (приложение 1 к плану)	1-2 раза в год	Тренеру обязательно составлять отчет о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проведение теоретического занятия согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка Лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») (приложение 2 к плану)	1 раз в месяц	Тренер должен научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в

			регионе.
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Обучающийся (спортсмен). Прохождение онлайн-курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться Сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение 2 к плану). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения 3 и 4 к плану). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7.Семинар для тренеров «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение 1 к плану) Обязательное предоставление Отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования спортсмена. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для тренеров, «Виды нарушений Антидопинговых правил»,	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	«Проверка лекарственных средств»		
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться Сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение 2 к плану). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение 3 и 4 к плану). Обязательное предоставление Краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования спортсмена Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинары: - «Виды нарушений Антидопинговых правил»; - «Процедура допинг-контроля»; - «Подача запроса на ТИ»; - «Система АДАМС».	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Психолого-педагогическая составляющая планов антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

а) формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

б) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

в) раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

г) формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

д) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

е) пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

ж) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика

Этапы совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства

Первый год подготовки

1. Проведение занятий по кёрлингу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по кёрлингу в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год подготовки

1. Проведение тренировочного занятия по тактической подготовке с группой.
2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуализированной подготовки связующих и нападающих игроков.
3. Составление документации для работы отделения кёрлинга в спортшколе.
4. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.
5. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии.
6. Организация и проведение соревнований по кёрлингу в коллективе, районе.

Третий год подготовки

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций керлингистов.
3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов своей спортшколы.

Организация и проведение соревнований внутри спортшколы, в районе, городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

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

Этап начальной подготовки, тренировочный этап

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке кёрлеров для команд высших разрядов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий,

соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между тренировочными занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж (ручной и вибрационный); гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, вибрационный, суховоздушная и парная баня; отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые и хвойные ванны; электросветотерапия - токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; баротерапия; кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9 - 10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30- 60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам керлинг относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500- 2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры. Занимают важное место в системе восстановительных средств. К их числу относятся: токи Бернара, соллюкс, УФО, электростимуляция.

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему.

Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - понижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке.

Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное тренировочным планом для каждого года занятий.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Целесообразно оборудовать при спортивной школе центр по восстановлению и функциональной диагностике.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кёрлинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего

года;

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

–получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

–соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

–изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

–изучить антидопинговые правила;

–соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

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

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

11.3. 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.

11.4. 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.

12. 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.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	25
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
2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ПОДА – кёрлинг на колясках – смешанный» и «ПОДА – кёрлинг на колясках – смешанные пары»						
2.1.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	кг	не менее		не менее	
			12		12	
2.2.	Бег на колясках 15 м	с	без учета времени			
2.3.	Бег на колясках 30 м	с	без учета времени			
2.4.	Бросок медицинбола (1кг)	количество раз	не менее			
			3		4	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			30,0	
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 2 кг	количество раз	не менее	
			12	
3.2.	Бег на колясках 30 м	с	без учета времени	
3.3.	Бег на колясках 45 м	с	без учета времени	
3.4.	Бросок мяча вперед (в координации)	с	не менее	
			8	
4. Уровень спортивной квалификации				
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»		
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА – кёрлинг на колясках – смешанный» и «ПОДА – кёрлинг на колясках – смешанные пары»				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
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»
--	--	-------------------------------------

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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
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	
			45,0	
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 45 м	с	без учета времени	
3.3.	Бег на колясках 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 «кандидат в мастера спорта»
------	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			50,0	
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 5 кг	количество раз	не менее	
			12	
3.2.	Бег на колясках 45 м	с	без учета времени	
3.3.	Бег на колясках 400 м	с	без учета времени	
3.4.	Бросок мяча вперед (в координации)	количество раз	не менее	
			14	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА – кёрлинг на колясках – смешанный» и «ПОДА – кёрлинг на колясках – смешанные пары»				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства. Тренировочный процесс обучающегося включает в себя следующие задачи:

- развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- постоянное повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование технического мастерства;
- воспитание психологических и морально-волевых качеств;
- последовательное приобретение и совершенствование тренировочного и соревновательного опыта, позволяющего наиболее рационально выбирать правильную стратегию и тактику во время игры в кёрлинг.

Подготовка спортсменов, специализирующихся в кёрлинге, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Особенности является зачисляемых в ту или иную группу. Важное значение при зачислении в группу имеет уровень владения спортивным снарядом «камнем», тактическая подготовка, а также координационные способности. Система многолетней подготовки обучающегося основана на принципе циклического построения занятий, состоящего из следующих циклов: микроциклы (3-4 дня), мезоциклы (месячные), макроциклы (годовые, четырехгодичные).

Цель многолетней спортивной подготовки- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Москвы и России. Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов.

Система спортивной подготовки состоит из непрерывного прохождения спортсменом-кёрлингистом следующих этапов: этапа начальной подготовки (далее-НП); тренировочного этапа спортивной специализации (далее - ТСС); этапа совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ); этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ) .

Этапы спортивной подготовки разбиваются на периоды и года: этап НП - первый год подготовки, свыше первого года подготовки, этап ТСС – период начальной специализации (первый, второй и третий года подготовки), период углубленной специализации (четвертый и пятый года подготовки), этап ССМ – весь период (первый, второй и третий года подготовки и т.д.), этап ВСМ - весь период.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом детей и подростков, направленные на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта кёрлинг.

Этап совершенствования спортивного мастерства - специальная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для

постижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд.

Этап высшего спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд.

В данном разделе представлен программный материал по следующим видам спортивной подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная.

Теоретическая подготовка

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый год подготовки - 16 часов

1. Физическая культура и спорт в России (3 часа). Роль Единой всероссийской спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства российских спортсменов и совершенствования методов тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных нормах по кёрлингу.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Олимпийский комитет России.

2. Краткий обзор состояния и развития кёрлинга (3 часа). Краткая характеристика участия российских кёрлеров в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Помощь российских специалистов по кёрлингу другим странам в развитии этого вида спорта. Анализ международных и российских соревнований по кёрлингу, выводы для совершенствования тренировочно-соревновательной деятельности молодых кёрлеров.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений (2 часов). Характеристика физического развития и развития двигательных качеств кёрлеров в возрастном аспекте. Качественные особенности кёрлеров по игровым функциям. Влияние занятий кёрлингом на организм занимающихся.

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (5 часов). Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах.

5. Организация и проведение соревнований (3 часа). Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по технике игры в кёрлинг, по мини-кёрлингу и их организация.

Второй год подготовки - 18 часов;

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений (2 часа). Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически - восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

2. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (2 часа). Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия.

3. Основы техники и тактики игры в кёрлинг (5 часов). Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных кёрлеров.

4. Основы методики тренировки по кёрлингу (5 часов). Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка.

5. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр (8 часов). Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ материалов графической записи игр, видеозаписей, видеороликов.

Третий год подготовки - 24 часа

1. Краткий обзор состояния и развития керлинга (2 часа). Анализ результатов соревнований кёрлеров в нашей стране и за рубежом за последние годы. Характеристика сильнейших команд и кёрлеров. Тенденции развития кёрлинга.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений (2 часа). Тренировочные нагрузки в недельных циклах по периодам и этапам тренировочного процесса в связи с проблемой периодизации. Функциональные возможности кёрлеров.

3. Основы техники и тактики игры в кёрлинг (6 часов). Индивидуальные особенности кёрлеров и совершенствование технического мастерства. Тактика защиты и нападения. Углубленный анализ техники игры в кёрлинг. Стратегия и тактика, тенденции развития кёрлинга и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

4. Основы методики тренировки по кёрлингу (6 часов). Задачи, средства и методы интегральной (игровой) подготовки. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей кёрлеров и игровой функции их в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки кёрлеров. Оценка уровня подготовленности и спортивного мастерства кёрлеров.

5. Организация и проведение соревнований (2 часа). Особенности организации и проведения соревнований для кёрлеров, команд высших разрядов. Методика судейства детских, мужских и женских команд.

6. Установка на игру и разбор проведенных игр (6 часов). Принципы, содержание и методика установок на игру и разбор проведенных игр, принятые в командах высших разрядов.

Этап высшего спортивного мастерства

1. Основы техники и тактики игры в кёрлинг. Индивидуальные особенности техники по игровым функциям скип и вице-скип. Стратегия и тактика, изменения в правилах игры, тенденции развития в кёрлинге и прогнозирование направлений и развития техники и тактики.

2. Основы методики тренировки в кёрлинге. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом морфофункциональных особенностей кёрлеров и игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки кёрлеров. Оценка уровня подготовленности и спортивного мастерства.

Установка на игру и разбор проведенных игр. Участие каждого кёрлера в разборе игры, анализе действий команды, отдельных игроков и своих собственных действий.

Физическая подготовка

Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы (взрывной). 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 более 10 кг, интервалы 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска «камня» (для керлинга). 2. Упражнения для развития быстроты. Упражнения с широким использованием метода сопряженного воздействия. 3. 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). 4. Упражнения

для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций. 5. Упражнения для развития ловкости. Упражнения с широким использованием отягощений малого веса.

Специальная физическая подготовка

Для развития специальной физической подготовки для всех возрастных категорий применяются специальные упражнения с секундомером: отмерение заданного интервала времени (многократные повторения) для развития специального «чувства времени». Так же используются многократные выезды с камнями на заданное расстояние, в заданном направлении и с заданным усилием.

Этап высшего спортивного мастерства

Физическая подготовка (общая и специальная)

Используется программный материал этапа ССМ и, кроме того, учитывается:

1. Направленность упражнений при физической подготовке скипа и вице-скипа 1) способствующие овладению точным выполнением контактных и бесконтактных бросков 2) совершенствующие навык точного выкатывания на линию 3) развивающие технику скипа.

2. Направленность упражнений при физической подготовке кёрлеров: 1) способствующие качественному овладению навыком точного выпуска камня на заданную линию 2) укрепляющие органы, подвергающиеся наибольшей нагрузке (голеностопные, коленные, плечевые суставы); 3) развивающие силу отталкивания из колодки с камнем, общую выносливость, скорость одиночного движения, пространственную точность движения.

3. Направленность упражнений при физической подготовке первого, второго и третьего номера: 1) способствующие качественному овладению техники выкатывания 2) совершенствующие технику свипинга, скоростно-силовые и координационные способности, игровую выносливость.

Техническая подготовка

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый год (190 часов)

Техника выкатывания (95 часов)

Точность выпуска камня в заданном направлении

1. Техника выполнения бесконтактных бросков
2. Техника выполнения контактных бросков

Релиз

1. Техника выполнения бесконтактных бросков
2. Техника выполнения контактных бросков.

Свип

1. Выполнение свипа на скорость.
2. Выполнение свипа на силу.

Второй год (230 часов)

Техника выкатывания (116 часов)

Точность выполнения бесконтактных бросков.

1. Дро эраунд, гард, фриз.

Точность выполнения контактных бросков.

1. Стей, Хит и Ролл, Тейп Бек, Промоушен, пил, разводка.

Свиптинг

1. Скорость
2. Сила

Точность выкатывания на заданную линию

1. Выкатывание без камня в «воротики» на бэк лайн.

2. Выкатывание без камня в «воротики» на ти лайн.
 3. Выкатывание без камня в «воротики» на хог лайн.
 4. Выкатыванием в «воротики» на бэе, ти, хог лайн.
- Техника выполнения релиза (114 часов)

Техника выпуска камня

1. Выкатывание с камнем без щетки
2. Количество вращений на бесконтактных 3.5 – 4 вращения;
3. Количество вращений на контактных бросках 2.5 – 3 вращения;

Третий год (230 часов)

Техника выкатывания в заданном направлении (116 часов)

Этап высшего спортивного мастерства

Техническая подготовка керлеров

Это прежде всего совершенствование точного выпуска камня в заданном направлении. При совершенствовании выкатывания важно добиться высокой точности, стабильности, надежности. Для этого упражнения выполняются из различных по отношению к щетке положений, сочетая их с перемещениями. Важно научить спортсмена точному выпуску камня в заданном направлении.

Техническая подготовка нападающих игроков

Упражнения для специализированной подготовки нападающих подбирают из упражнений в атакующих ударах, блокировании и вторых передачах, куда включают и атакующие удары.

Тактическая подготовка

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый год подготовки (190 часов)

Второй год подготовки (230 часов)

Третий год подготовки (230 часов)

Этап высшего спортивного мастерства

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия

Упражнения по отработке бесконтактных бросков:

1. Дро эраунд.
2. Гард. Зоны.

Тактика защиты

Индивидуальные тактические действия.

Психологическая подготовка

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки кёрлеров, она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Если в группах начальной подготовки и спортивной специализации психологическая подготовка способствовала качественному обучению навыкам игры (преимущественно была связана с тренировкой), то в группах спортивного совершенствования она также тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности кёрлеров. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности кёрлера в напряженных игровых ситуациях.

3. Совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики кёрлинга как командного вида спорта.

4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в тренировочных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством в процессе соревнований.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т. д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них следующие:

1. Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, различные формы политического образования); лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.

2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики кёрлинга, методики спортивной тренировки.

3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).

6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

7. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).

8. Проведение совместных занятий юниоров с кёрлерами команды мастеров.

9. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками.

10. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.

11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовки).

Интегральная подготовка

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый год подготовки

1. Упражнения на переключение при выполнении контактных и бесконтактных бросков.

2. Тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с конкретными ситуациями при равном счете, при минусе, плюсе, а также, как играют игры в четных и нечетных эндах.

3. Контрольные игры. Применяются систематически для решения тренировочных задач, учитывая наполняемость группы. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.

4. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в тренировочных играх и установок в календарных.

Второй год подготовки

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических показателей керлеров.

3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств.

4. Тренировочные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям. (Скип, вице – скип, второй и первый номер).

5. Контрольные игры. Служат для решения задач тренировочного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Третий год подготовки

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве.

4. Тренировочные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

5. Контрольные игры. Активно используются как неотъемлемый компонент тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы 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, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	техничко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам: «кёрлинг — смешанный», «кёрлинг — смешанные пары», «ПОДА — кёрлинг на колясках — смешанный» и «ПОДА — кёрлинг на колясках — смешанные пары» 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.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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):

- а) наличие ледовой площадки для вида спорта «кёрлинг»;
- б) наличие тренажерного зала;
- в) наличие раздевалок, душевых;
- г) 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Камень для игры в кёрлинг (включая съемную ручку)	штук	16
2.	Колодка для отталкивания	штук	4
3.	Комбайн для подготовки ледовой поверхности площадки	штук	1
4.	Конус для фиксации «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 и вой 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 (нинпер)	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							
				Этапы 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)
13.	Сумка-чехол для щеток для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Съемное мягкое основание для трущего чехла для щетки для кёрлинга «пенка»	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Съемное шарнирное устройство для щетки с трущей головкой	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Съемный трущий чехол для щетки для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	10	1	40	1	70	1
17.	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»											
18.	Головка для экстендера	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
19.	Секундомер ручной	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Специализированная активная инвалидная коляска для вида спорта «кёрлинг»	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
21.	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 эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Антислайдер (гриппер)	пар	на обучающегося	-	-	4	1	2	1	2	1
2.	Ботинки для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Брюки для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
4.	Жилет утеплённый	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
5.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7.	Рукавицы для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Футболка-поло игровая	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
9.	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин «ПОДА – кёрлинг на колясках – смешанный» и «ПОДА – кёрлинг на колясках – смешанные пары»											
10.	Ботинки утепленные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Жилет утеплённый	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
12.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	1	1
13.	Перчатки для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
14.	Рукавицы для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	1	2	2
15.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучающегося			1	1		1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы.

МБУ ДО «СШОР «Юность-Метар» должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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 ЛФ 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N2 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) (далее ЕКСД).

Для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный», «ПОДА - кёрлинг на колясках смешанные пары» уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N9 54541), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 191 н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №2 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, или ЕКСД.

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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение

1. Задворнов К.Ю. Организация и судейство соревнования. Правила игры / К.Ю. Задворнов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 134 с.

2. Задворнов К.Ю. Основы спортивной игры в кёрлинг: учебно-методическое пособие / К.Ю. Задворнов. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 53 с.
3. Задворнов К.Ю. Подготовка скипа команды в спортивной игре в кёрлинг: учебно-методическое пособие / К.Ю. Задворнов. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 53 с.
4. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
5. Матвийчук К.А. Формирование установки на занятие физической культурой / К.А. Матвийчук, Р.Ф. Кабиров, Е.В. Тарасов. – Магнитогорск, 1999. – 146 с.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 332 с.
7. Sochicity2014>info Керлинг. Происхождение и история. – М., 2007 – Режим доступа: <http://www.sochicity2014.info/sport/wintersport/ker-1.html> – 10.11.2007.
8. Баевский Р.М., Клецкин С.З., Тазетдинов И.Г., Хамитов А.С. Особенности динамики текущих значений параметров распределения R R интервалов в периоде восстановления после физических нагрузок. - Ставрополь, 1979. - С. 116- 120
9. Белоцерковский З.Б. Определение общей физической работоспособности у спортсменов по тесту PWC 170 с помощью специфических нагрузок. М.: гцолиок, 1980. 39 с. Беляев А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в керлинге: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1974. 24 С.
10. Болобан В.И. Оцупок А.ГТ. Функциональные асимметрии реакции позы тела.
11. //Теория и Практика Физической культуры. -1979. № 10.
12. Баевский Р.М. Ритм сердца у спортсменов. М.: ФИС. 1986. - 93 с.
13. Брагина Н.Н. Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. М.: Медицина, 1981.-189
14. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Левшество. СПб. 1996. - 348 с.
15. Брин В.Б., Вартанян И.А. Дапьяров СБ. Основы физиологии человека. СПб., 1994. -т.2, 413 с.
16. Бутченко ЛА. и другие. Спортивное сердце. СПб.: каф. кардиологии СПб. Гос.ин-та Усовершенствования врачей им. СМ. Кирова. 1993. - 46 с.
17. Виру АА. Гормональные механизмы адаптации и тренировки. Л., 1981. -155 с.

Интернет-ресурсы

18. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации.
19. <http://www.curling.ru/> - Федерация керлинга России
20. www.lib.sportedu.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
21. www.fzkulturaissport.ru - Теория и методика физической культуры и спорта.
22. www.ns-sport.ru - Спортивный обозреватель.
23. <http://www.6smag.ru> - Журнал «Физкультура и спорт».
24. <http://www.teoriya.ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
25. <http://www.rusada.ru> - Российское антидопинговое агентство.
26. <http://www.wada-ama.org> - Всемирное антидопинговое агентство.