

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

СОГЛАСОВАНО

Президент РОСО ФК РБ



Е.Е. Мельчаков

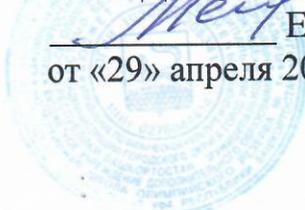
УТВЕРЖДАЮ

Приказом директора

МБУ ДО СШОР №1

Е.Е. Мельчаков

от «29» апреля 2024 г. № 47



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КЁРЛИНГ»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» (утверждённого приказом Министерства спорта России от «18» ноября 2022 г. № 1017, зарегистрированного в Минюсте РФ №71618 от «19» декабря 2022г.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки: с 01.05.2024 г.

- начальной подготовки – 2-3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

Возраст обучающихся: от 8 лет

Разработчики:

зам. директора Иликеева Г.А.

тренер-преподаватель

Дацько Т.А.

Уфа, 2024

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке _«кёрлинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг», утвержденным приказом Минспорта России 18 ноября 2022 г № 1017 ¹ (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «кёрлинг» № 274 от 13.03.2024г., зарегистрированного в Минюсте РФ №77920 от «17» 04 2024г.

Вид спорта «кёрлинг» – это командная спортивная игра на ледяной площадке представляющая собой прямоугольное поле длиной от 44,5 м до 45,72 м и шириной от 4,42 м до 5м. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжелые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). В каждой команде по четыре игрока. Участники двух команд поочередно пускают на льду специальные гранитные снаряды «камни» весом 19,96кг. В сторону мишени, называемой «домом», диаметром 3,66 м. от каждой команды играют 4 спортсмена плюс 1 спортсмен в запасе.

В 1998 году кёрлинг был признан олимпийским видом спорта. Спортивные дисциплины вида спорта «кёрлинг» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

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

Тренировочный процесс включает в себя следующие задачи:

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

Важное значение при зачисления в группу имеет уровень владения спортивным снарядом «камнем», тактическая подготовка, а также координационные способности.

Система многолетней подготовки спортсмена, основана на принципе циклического построения занятий, состоящих из: микроцикла, (3-4 дня), мезоцикла (месяц), макроцикла (годовые, четырехгодичные)

Данная программа по керлингу разработана с учетом современных технологий, которые отражаются в принципах (индивидуальности, доступности, наглядности), в формах и методах контроля управления процессом и в имеющихся в наличии средствах. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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»

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.

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

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица №2
(указываются с учетом приложений № 1 к ФССП)

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

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

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

Изучение программного материала рассчитано на четыре этапа спортивной подготовки;

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

В каникулярное время, во время тренировочных мероприятий количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

Основные формы организации тренировочного процесса;

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные проводимые с несколькими обучающимися, объединёнными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Данная программа включает себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки – от начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

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

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

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.

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

Таблица № 3

(указываются с учетом приложения № 2 к ФССП)

Объем учебно-тренировочной нагрузки	Этапы и периоды 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	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Регламент учебно-тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта, ведется в соответствии с годовым планом и рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель учебно-тренировочных занятий (в том числе, считая участие в спортивных соревнованиях) и дополнительно 6 (шесть) недель – по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

5.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- контрольные мероприятия;
- самостоятельная подготовка.

Таблица № 4
(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке международным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к другим официальным всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные сборы					
2.1.	Учебно-тренировочные сборы по общей 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 сборы 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		

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся тренировочные сборы. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

5.3. Спортивные соревнования.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по

виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №5

(указываются с учетом приложения № 4 к ФССП)

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

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)

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки обучающихся будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма и будет направлена на улучшение способностей организма приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Таблица №6

(указываются с учетом пункта 15 ФССП приложений № 2 и №5 к ФССП)

(указываются с учетом приложения № 1 к примерной дополнительной программе спортивной подготовки от 13.03.2024 №8274)

№	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
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.	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 подготовка	12-14	16-20	16-20	16-20	16-20	18-22
6.	Теоретическая подготовка	12-14	16-20	16-20	16-20	16-20	18-22
7.	Психологическая подготовка	12-14	16-20	16-20	16-20	16-20	18-22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	6-10
9.	Инструкторская практика	1-3	2-6	4-9	4-9	5-9	5-9
10.	Судейская практика	1-3	2-6	4-9	4-9	5-9	5-9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	6-10
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	6-10
Общее количество часов в год		312-416	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Таблица №7

(указываются с учетом приложения № 2 к примерной дополнительной программе спортивной подготовки от 13.03.2024 №8274)

№ 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 в кёрлинге; - приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства; - 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	В течение года

		занятия в соответствие с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование к склонности к педагогической работе	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Согласно графику РВФД
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).	Январь, сентябрь. Восстановительные мероприятия по назначению
2.3.	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 для обучающихся; - подготовка и участие, в пропагандистских акциях по формированию здорового образа жизни; - непосредственное участие в днях здоровья и спорта, спортивных фестивалей	Июнь, июль, август.
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, табакокурения, наркомании и токсикомании	Пропаганда здорового образа жизни	В течение года

3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
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)	а) беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; б) посещение мест воинской доблести, памятников героям ВОВ; в) торжественные открытия соревнований, с применением государственной символики (флаг, гимн)	Учебно-тренировочный график
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.	Кибербезопасность обучающихся		
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
5.	Мероприятия по противодействию идеологии терроризма		
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 также 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

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. 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, осуществляющие спортивную подготовку, 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 обучающихся 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. Обучающиеся 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 антидопинговых мероприятий

Таблица №8

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий /программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель 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»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	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/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета

					независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия:сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	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/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

*Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в МБУ ДО СШОР №1, осуществляющей спортивную подготовку.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская практика.

Одной из задач программы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого вовремя подготовительной части тренировки (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающиеся должны овладеть принятой в «кёрлинге» терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими воспитанниками, находить ошибки, анализировать технику.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений

другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа ССМ и ВСМ должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки:

- разминке, основной и заключительной частям;
- проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Судейская практика.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны принимать участие в судействе городских, региональных соревнований в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей – стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

- составить положение о проведении соревнований по кёрлингу;
- участвовать в учебных судействах совместно с тренером;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и (или) в качестве помощника главного судьи. Спортсменам в возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный спортивный судья».

План инструкторской и судейской практики.

Таблица № 9

Содержание	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-6	4-9	4-9	5-9	5-9

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

Таблица № 10

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
Возрастные требования	8	10	14	16

(возраст для зачисления на этап (лет))				
Медицинские	НП-1 медицинские справки от педиатра о допуске к занятиям «кёрлинга», на следующих годах уже допуск спортивного врача	Положительное медицинское заключение о допуске к занятиям «кёрлинга», выданное спортивным врачом.		
Психофизиологические требования	Психологически устойчивый	Рекомендации психолога		

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки вида спорта «кёрлинг» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск не только к учебно-тренировочным занятиям, но и к соревновательным мероприятиям.

Цель медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Таблица № 11

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

мастерства	обследования)	
	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

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

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 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)

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-тренировочной 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, втором и третьем годах;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 выполнять 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 МБУ ДО СШОР №1, 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. 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.

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 повторный год.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

Таблица №12

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	Протокол	Форма, федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается заключение медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	Протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного
4	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для всех учебно-тренировочных этапов
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы учебно-спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

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

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

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

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

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»

Таблица №13

(указываются с учетом приложения № 6 к ФССП)

№ 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	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее	
			2	-	2	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее	
			6	4	9	7

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»

Таблица №14

(указываются с учетом приложения № 7 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			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	кол-во раз	не менее	
			13	7
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			3	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	9
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	кол-во 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. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

Таблица №15

(указываются с учетом приложения №8 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			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	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	18
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	кол-во 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. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные разряды - «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица №16

(указываются с учетом приложения №9 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			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
			не менее	

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230	185
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	19
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	кол-во 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. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание- «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. При реализации спортивной подготовки на каждом этапе используются различные формы и методы подготовки спортсменов, такие как: общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, применяются различные методы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

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 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 обще развивающиеся 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 обучающихся 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.

Общая и специальная физическая подготовка

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

Методы: повторный, интервальный.

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

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

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

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

Методы: повторный, интервальный, игровой.

В данном разделе активно используется метод организации учебно-тренировочного занятия – «круговая тренировка».

Используется сочетание средств физической и технической подготовки:

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

Техническая подготовка

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

- имитационные упражнения с выполнением отдельных элементов технических приемов (в условиях спортивного зала, вне льда);

- упражнения с выполнением отдельных элементов технических приемов на льду;
- упражнения с выполнением технических приемов – виды бросков керлингового камня, виды свипинга;
- упражнения с выполнением отдельных технических приемов с целевой установкой на точное выполнение установленных параметров перемещения;
- упражнения с элементами спортивных и подвижных игр.

Методы: повторный, интервальный, игровой.

В данном разделе активно используется метод организации учебно-тренировочного занятия – «круговая тренировка».

Используется сочетание средств физической и технической подготовки:

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

Тактическая и теоретическая подготовка

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

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

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

Психологическая подготовка

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

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

Данный раздел работы включает работу спортсменов, как с тренером-преподавателем, так и с психологом. Важным методическим требованием в данном разделе выступает индивидуализация психологической подготовки с учетом игрового амплуа спортсмена. При этом особым разделом здесь является психологическая подготовка скипа и вице-сикпа команды.

Общая физическая подготовка.

Средствами подготовки называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки. Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, применяемые спортсменами для развития и совершенствования необходимых физических качеств и функциональных возможностей, от которых зависит уровень спортивных результатов. Рациональная структура учебно-тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки спортсменов, так как учебно-тренировочные воздействия формируют необходимый уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка спортсмена условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (далее - ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла.

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

Специальная физическая подготовка

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

Начальный этап

Задачами подготовки на начальном этапе являются следующие.

Общая и специальная физическая подготовка:

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

Техническая подготовка:

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

Тактическая и теоретическая подготовка:

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

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

- формирование умение управлять предстартовым состоянием в ходе соревновательной деятельности;

- формирование умение успешно осуществлять учебно-тренировочную и соревновательную деятельность внутри спортивного коллектива. Годичный микроцикл на данном этапе длится с июля по июнь и охватывает следующие периоды и этапы.

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

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

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

Соревновательный период (ноябрь-апрель) – решаются задачи:

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

Переходный период (май-июнь).

Данный период включает мероприятия по восстановлению организма спортсмена с последовательным снижением объема нагрузки.

Средства спортивной тренировки на начальном этапе.

Средствами спортивной тренировки на начальном этапе являются:

В разделе общей и специальной физической подготовки:

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

В разделе технической подготовки:

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

В разделе тактической и теоретической подготовки:

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачами подготовки на учебно-тренировочном этапе являются следующие. Общая и специальная физическая подготовка:

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

Техническая подготовка:

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

Тактическая и теоретическая подготовка:

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

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

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

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

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

- развитие специальных скоростно-силовых качеств, обеспечивающих успешное изучение технических приемов бросков и свипинг;
- развитие специальных координационных способностей, обеспечивающих успешное изучение технических приемов бросков и свипинг;
- развитие специальной гибкости, обеспечивающей успешное изучение техники выполнения броска;
- изучение техники выполнения «релиза» (выпуска камня) с различными вариантами выпуска камня;
- изучение техники выполнения броска с разной скоростью скольжения;
- изучение техники выполнения сложных видов контактных бросков – двойной тейк-аут, ран-бек, вертикальный двойной пилинг, слеш, софт-пилинг;
- изучение техники выполнения сложных видов неконтактных бросков – дро-эраунд, фриз, гард;
- изучение техники выполнения «свипинга» с различными способами передвижения игрока и движения щеткой. Развитие волевых качеств при выполнении учебно-тренировочной деятельности.

Соревновательный период (ноябрь-апрель) – решаются задачи:

- изучение тактики игры в типовых игровых ситуациях;
- изучение стратегии проведения матча с регламентом 8 эндов;

- изучение групповых тактических взаимодействий – скип-свипперы;
- изучение теоретических основ движения камня при выполнении свипинга;
- изучение тактики игры керлингистов разного игрового амплуа;
- развитие волевых качеств при выполнении соревновательной деятельности;
- формирование умения управлять предстартовым состоянием в ходе соревновательной деятельности;
- формирование умения успешно осуществлять учебно-тренировочную и соревновательную деятельность внутри спортивного коллектива.

Переходный период (май-июнь).

Данный период включает мероприятия по восстановлению организма спортсмена с последовательным снижением объема нагрузки.

Средства спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе.

Средствами спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе являются:

В разделе общей и специальной физической подготовки:

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

В разделе технической подготовки:

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

В разделе тактической и теоретической подготовки:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачами подготовки на данном этапе являются следующие.

Общая и специальная физическая подготовка:

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

Техническая подготовка:

- совершенствование техники выполнения «релиза» (выпуска камня) с различными вариантами выпуска камня – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- совершенствование техники выполнения броска с разной скоростью скольжения – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- совершенствование техники выполнения сложных видов контактных бросков – двойной

тейк-аут, ран-бек, вертикальный двойной пилинг, слеш, софт-пилинг – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;

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

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

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

Тактическая и теоретическая подготовка: - достижение высокой стабильности реализации стратегии проведения матча с регламентом 8 эндов;

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

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

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

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

- изучение тактики игры ведущих команд;

- изучение опыта подготовки ведущих керлингистов мира.

Психологическая подготовка:

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

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

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

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

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

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

- развитие специальных скоростно-силовых качеств, обеспечивающих успешное изучение технических приемов бросков и свипинг;

- развитие специальных координационных способностей, обеспечивающих успешное изучение технических приемов бросков и свипинг;

- развитие специальной гибкости, обеспечивающей успешное изучение техники выполнения броска;

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

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

тейк-аут, ран-бек, вертикальный двойной пилинг, слеш, софт-пилинг – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;

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

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

Индивидуализация **технической подготовленности** с учетом игрового амплуа и возможностей спортсмена. Развитие волевых качеств при выполнении учебно-тренировочной деятельности.

Соревновательный период (ноябрь-апрель) – решаются задачи:

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

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

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

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

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

- изучение тактики игры ведущих команд;

- изучение опыта подготовки ведущих керлингистов мира.

Переходный период (май-июнь).

Данный период включает мероприятия по восстановлению организма спортсмена с последовательным снижением объема нагрузки.

Средства спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Средствами спортивной тренировки на данном этапе являются.

В разделе общей и специальной физической подготовки:

- циклические упражнения;

- скоростно-силовые упражнения по методу интервальной тренировки;

- скоростно-силовые упражнения по методу круговой тренировки.

В разделе технической подготовки:

- упражнения на ледовой площадке с выполнением контактных бросков;

- упражнения на ледовой площадке с выполнением неконтактных бросков;

- упражнения на ледовой площадке с выполнением свипинга.

В разделе тактической и теоретической подготовки:

- упражнения на ледовой площадке с выполнением тактических заданий;

- выполнение теоретических заданий.

Этап высшего спортивного мастерства

Задачами подготовки на данном этапе являются следующие.

Общая и специальная физическая подготовка:

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

- развитие специальной выносливости керлингиста, обеспечивающую высокую стабильность выполнения технических приемов бросок и свипинг в соревновательных условиях;

- развитие специальных скоростно-силовых качеств обеспечивающую высокую стабильность выполнение технических приемов бросок и свипинг в соревновательных условиях;

- развитие специальных координационных способностей, обеспечивающую высокую стабильность выполнение 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 счёте;

- достижение высокой стабильности при принятии решений в нестандартных игровых ситуациях;

- изучение тенденций развития кёрлинга как вида спорта.

Психологическая подготовка:

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

- достижение высокого уровня развития саморегуляции спортсмена при ведении игровой деятельности, проявления волевых качеств;

- достижение высокого уровня способности к ведению коллективных игровых действий при взаимодействии с партнерами по команде.

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

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

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

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

Переходный период (май-июнь).

Данный период включает мероприятия по восстановлению организма спортсмена с последовательным снижением объема нагрузки.

Средства спортивной тренировки на этапе высшего спортивного мастерства.

Средствами спортивной тренировки на данном этапе являются.

В разделе общей и специальной физической подготовки:

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

В разделе технической подготовки:

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

В разделе тактической и теоретической подготовки:

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

15. Учебно-тематический план

Таблица №17

(указываются с учетом приложения № 4 к примерной дополнительной программе спортивной подготовки от 13.03.2024 №274)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли,

			нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным

			соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода 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.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Этап высшего спортивного мастерства	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода 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 виду спорта "керлинг" по отдельным спортивным дисциплинам "керлинг - смешанный", "керлинг - смешанные пары", основаны на особенностях вида спорта "керлинг" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "керлинг", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "керлинг" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "керлинг" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "керлинг" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально техническое условие реализации программы.

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

наличие ледовой площадки для вида спорта «кёрлинг»;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложений №№ 10-11 к ФССП по виду спорта «кёрлинг».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №18

(указываются с учетом приложений № 10 таблица №1 к ФССП)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1.	Камень для игры в керлинг (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 керлинга	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 керлинга	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

Таблица №19

(указываются с учетом приложений № 10 таблица №2 к ФССП)

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуата ции (лет)	Кол-во	срок эксплуата ции (лет)	Кол-во	срок эксплуата ции (лет)	Кол-во	срок эксплуата ции (лет)
1.	Сумка-чехол для щеток для кёрлинга	штук	на обучающе гося	-	-	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 керлинга	штук	на обучающего ся	-	-	10	1	40	1	70	1
5.	Щетка для керлинга	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №20

(указываются с учетом приложений № 11 к ФССП)

N 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	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Антислайдер (гриппер)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Ботинки для керлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Брюки для керлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для керлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7.	Рукавицы для керлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Футболка-поло игровая	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
9.	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для решения задач, определенных Программой, Учреждение должно быть укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям соответствующей должности, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

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.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативно-правовые акты и документы

1. 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».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» (утвержден приказом Минспорта России № 1017 от 18.11.2022 г.).
5. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 г №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
7. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «керлингу» (утверждена приказом Минспорта России №274 от13.03.2024г.)
8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (с изменениями и дополнениями)

Основная литература

1. Бадилин А.О. Особенности соревновательной деятельности керлеров высших спортивных разрядов в дисциплине «Mixeddoubles» / А.О. Бадилин, Д.С. Мельников, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 315-318.
2. Бадилин А.О. Содержание, задачи и особенности построения этапа непосредственной подготовки к главному старту сезона в спортивной игре в керлинг / А.О. Бадилин, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 13-16.
3. Бадилин А.О. Особенности волновой структуры ритма сердца у керлингистов под воздействием нагрузок в соревновательный период годового цикла подготовки / А.О. Бадилин, Д.С. Мельников, Ю.В. Шулико, Ю.А. Поварещенкова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2014. – № 3 (123). – С. 12-17.
4. Бадилин А.О. Сравнительная характеристика подходов статистического анализа соревновательной деятельности керлингистов высокой спортивной квалификации / А.О. Бадилин, Д.С. Мельников, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 18-21.
5. Бадилин А.О. Современные тенденции и основные принципы построения тактики на отдельный энд в спортивной игре в керлинг / А.О. Бадилин, Ю.А. Скачков, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 14-17.
6. Бадилин А.О. Современное представление о стратегии и тактических схемах в керлинге / А.О. Бадилин, Ю.А. Скачков, Ю.В. Шулико, Д.Н. Абрамов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 27-31.
7. Бадилин А.О. Мультимедийное программное обеспечение тактической подготовки спортсменов-керлингистов / А.О. Бадилин // Студенческая наука – физической культуре и спорту: тезисы докладов открытой региональной 84 межвузовской научной конференции молодых ученых «Человек в мире спорта». Вып. 4 / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2008. – С. 133-134.
8. Бадилин А.О. Мультимедийное программное обеспечение соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов-керлингистов / А.О. Бадилин // Студенческая наука – физической культуре и спорту: тезисы докладов открытой региональной межвузовской научной конференции молодых ученых «Человек в мире спорта». Вып. 6 / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2009. – С. 102-103.
9. Бадилин А.О. Совершенствование способности к дифференцированию мышечных усилий спортсменов-керлингистов / А.О. Бадилин // Студенческая наука – физической культуре и спорту: тезисы докладов открытой региональной межвузовской научной конференции молодых ученых «Человек в мире спорта». Вып. 7 / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2011. – С. 54-55.
10. Задворнов К.Ю. Теория и методика избранного вида спорта (керлинг) : учебное пособие / К.Ю. Задворнов, Д.С. Мельников, А.О. Бадилин; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2015. – 90 с.

11. Бадилин А.О. Характеристика особенностей соревновательной деятельности керлингистов высокой квалификации / Ю.В. Шулико, Д.С. Мельников, В.А. Раев // Материалы итог. науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2014. – С. 26-27.
12. 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. – С.4-19.
13. Задворнов К.Ю. Кёрлинг: стратегия и тактика игры / К.Ю. Задворнов // 85 Лекция – СПб., ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – С. 6-22.
14. Задворнов К.Ю. К вопросу контроля подготовленности игроков в спортивной игре в кёрлинг. В кн.: Актуальные проблемы организации и методики подготовки спортсменов в игровых видах спорта / К.Ю. Задворнов, Некрасова Я.А. Сборник научных работ - М., Теория и практика физической культуры, 2000. – С. 3- 6.
15. Задворнов К.Ю. Теория и методика избранного вида спорта (керлинг): учебное пособие / К.Ю. Задворнов, Д.С. Мельников, А.О. Бадилин; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2015. – 90 с.
16. Задворнов К.Ю. Требования к индивидуальной подготовленности спортсмена в кёрлинге / К.Ю. Задворнов // СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 121 с.
17. Задворнов К.Ю. Теоретические основы индивидуальной подготовки спортсменов в спортивной игре в кёрлинг. Учебное пособие / К.Ю. Задворнов // СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 96 с.
18. Задворнов К.Ю. Подготовка спортивных судей для проведения соревнований по кёрлингу. Учебно-методическое пособие / К.Ю. Задворнов // СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004. – 75 с.
19. Задворнов К.Ю. Кёрлинг: организация и судейство соревнований. Правила игры / К.Ю. Задворнов // Физкультура и спорт. – М., 2006. – 117 с.
20. 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. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – С. 78-81.
21. Изотов Е.А. Идеомоторная программа для керлингистов / Е.А. Изотов // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 29-й научной конференции / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – С. 81-84.
22. Изотов Е.А. Эффекты идеомоторной тренировки / Е.А. Изотов // 86 Психологические основы педагогической деятельности: материалы 5-й научной конференции / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – С. 107-109.
23. Изотов Е.А. Идеомоторное обучение в спорте с помощью ассоциативных представлений / Е.А. Изотов // Актуальные проблемы физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшей школы: материалы 49-й науч. конф. по физ. воспитанию студ. С.-Петербурга. – СПб., 2002. – С. 21-24.
24. Изотов Е.А. Особенности взаимосвязей качества представлений и эффективности овладения техникой броска керлингового камня / Е.А. Изотов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 11 (33). – С. 37-41.

25. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшин // 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
26. Курамшин Ю.Ф. Спорт в системе физической культуры / Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической культуры: Учебник – М.: Советский спорт, 2003. – С. 311-320.
27. Матвеев Л.П., Общая теория спорта: [Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования] / Л.П. Матвеев. – М.:4-й филиал Воениздата, 1997.- 304с.
28. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [Учеб. Для ин-тов физ. культуры] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
29. Мельников Д.С. О функциональной подготовленности спортсменов-кёрлингистов. 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. – С.11-15.
30. Мельников Д.С. Определение энергозатрат у спортсменов-кёрлингистов в процессе игровой деятельности / Д.С. Мельников // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: ГУФК, 1997. – Вып. 3. – С. 63-66.
31. 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. – С. 29-44.
32. Мельников Д.С. Физиологическая характеристика спортивной игры в кёрлинг: Автореф. дис. канд. биол. наук / Д.С. Мельников // СПб ГАФК. – СПб., 1998. – 23 с.
33. 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. – С. 19-28.
34. 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. – С.232-237.
35. Сепсяков В.А. Время реакции как критерий оценки формирования и реализации двигательных программ при броске камня в кёрлинге / В.А. Сепсяков // Вестник Балтийской Педагогической академии. – СПб: ГУФК, 1998. – Вып. 24. – С. 40-46.
36. Сепсяков В.А. Краткая модельная схема и некоторые кинематические характеристики техники броска камня в кёрлинге / В.А. Сепсяков, К.Ю. Задворнов, И.М. Козлов // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта.: ГУФК, 1997. – Вып. 4. – С. 106-116.
37. Сепсяков В.А. Особенности биомеханической структуры точностных движений в кёрлинге / В.А. Сепсяков, К.Ю. Задворнов, И.М. Козлов // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.: ГУФК, 1999. – Вып. 1. – С. 108-112.

Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177 с.
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с. 89
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.:Физкультура и спорт, 1991-288 с.

6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
7. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
10. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
11. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010-150с.
13. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
14. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
15. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
16. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.
17. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
19. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с. 90
20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра- спорт, 2000 – 367 с.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
22. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
23. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012- 863 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
25. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006-278 с.
26. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с. 6.3.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>
7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>
8. Единая Всероссийская спортивная классификация: Кёрлинг [электронный ресурс] <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/23547/> .