

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спорт глухих» в дисциплине "керлинг" (далее – «кёрлинг») в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивной школе олимпийского резерва №1 (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г № 1051, зарегистрированного в Минюсте РФ №71668 от «20» декабря 2022г. (далее – ФССП), требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999, примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г №1307, приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144, о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 23.04.2021 № 127.

2. Целью Программы является социализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и повышение уровня качества жизни через участие в тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально возможной самореализации в одной из дисциплин спорта глухих, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, обеспечение подготовки спортсменов для спортивной сборной команды Республики Башкортостан и Российской Федерации.

Основные задачи:

1. Достижение максимального (рекордного) результата в «кёрлинге» спорта глухих;
2. Овладение высоким уровнем спортивного мастерства, формирование спортивной культуры инвалидов, приобщение их к историческому опыту в данной сфере;
3. Освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;
4. Освоение новых социальных ролей и функций, расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности;
5. Повышение уровня качества их жизни и др.

Программа основана на следующих принципах (особенностях) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и

соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающегося, доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Характеристика вида спорта – «спорт глухих», его отличительные особенности. Спорт глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их. Поскольку глухие граждане работают в основном в сфере материального производства и научной деятельности, то их оздоровление повышает трудовой и интеллектуальный потенциал общества, что предопределяет возвратность вложенных средств в физкультурно-спортивную работу.

В мире с 1924 г. успешно функционирует высокоорганизованная и обособленная система спорта глухих под руководством Международного комитета спорта глухих (CISS), развернутая вне Паралимпийского движения инвалидов других категорий и задолго до его учреждения (Паралимпийское движение основано в 1966 г.).

С 1957 года CISS получила признание международного Олимпийского комитета (МОК). В состав CISS входят национальные юридически самостоятельные спортивные организации глухих более 100 стран мира, 4 региональные конфедерации (Европейская (EDSO), Панамериканская, Африканская и Азиатско-тихоокеанская) и федерации по видам спорта.

Сурдлимпийские игры проводятся раз в четыре года по 25-летним и 7 зимним видам спорта по единым правилам соответствующих международных спортивных федераций (FIFA, FILA, FIVB и др.) принятым для здоровых спортсменов.

Кёрлинг входит в список Сурдлимпийских видов спорта с 2007 года. В России кёрлинг среди глухих спортсменов начал развиваться в 2008 году. Раз в четыре года под руководством CISS проводятся чемпионаты мира, а под руководством Европейской спортивной организации глухих (EDSO) – чемпионаты Европы.

Сурдлимпийский комитет России, созданный 25.10.2001 г., является полноправным членом CISS и EDSO и представляет в них спорт глухих в Российской Федерации. Сурдлимпийское движение России – часть международного сурдлимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, укрепление международного сотрудничества в указанной сфере, участие в Сурдлимпийских играх.

Сурдлимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с ограниченными возможностями функций слуха к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

Спорт глухих – официально признанный вид спорта лиц с нарушением функций слуха в Российской Федерации, в который входят 27 видов спортивных дисциплин. Российские спортсмены, начиная с 1957 года, неизменно занимали 1 место в неофициальном зачете на зимних Сурдлимпийских играх и призовые места на летних Сурдлимпийских играх.

«Кёрлинг» – это командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). В каждой команде по четыре игрока.

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

Таблицей № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Кёрлинг	114	260	4	7	1	1	Я
Кёрлинг-смешанные пары	114	342	4	7	1	1	Л

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих» («кёрлинг»): «Кёрлинг - смешанные пары».

Команда состоит из двух игроков: одного мужчины и одной женщины. Запасные игроки не допускаются. Оба игрока должны принимать участие в игре на протяжении всего матча, в противном случае команде засчитывается техническое поражение. У каждой команды может быть один тренер и один официальный представитель. Счет игры ведется так же, как и в обычном кёрлинге. «Стационарные» камни, устанавливаемые перед началом каждого энда, могут приносить очки.

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.

Программа предназначена для обучающихся от 8 лет и включает этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, таблица № 2

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

(указывается с учетом приложения № 1 к ФСОП)				
Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины "керлинг"				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	до года	10
			свыше года	9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	до года	8
			второй и третий годы	7
			четвертый и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	

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

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

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Возраст обучения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Республики Башкортостан по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «кёрлинг») и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «кёрлинг») не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратное количество обучающихся, приведенного в таблице №2.

При необходимости учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

4. Объем Программы.

Объем учебно-тренировочного процесса в Учреждении рассчитан в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 сентября.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором Учреждения. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема тренировочной нагрузки, таблица № 3

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	12-14	14-16	18-22	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664

В соответствии со спецификой вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). 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.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этап 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.

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

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в таблице № 4.

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 к 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.

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях не должен превышать 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин).

Спортивные соревнования.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий г. Уфы и Республики Башкортостан.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнования многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся, таблица № 5

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
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	3
Основные	-	1	2	3

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования – проводятся с целью отбора спортсменов в сборные команды и определения участников личных соревнований высшего ранга.

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

К участию во всероссийских официальных спортивных соревнованиях допускаются сильнейшие спортсмены. Спортсмен выступает в группах по году рождения. Возрастной диапазон спортивных групп определяется положением о проведении официальных спортивных соревнований на текущий год. Для участия в спортивных соревнованиях текущего спортивного сезона с 1 июля по 30 июня спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала текущего спортивного сезона. Допуск спортсменов к спортивным соревнованиям осуществляется при наличии: медицинского допуска; необходимого действующего спортивного разряда (в соответствии с требованиями положения о проведении официальных спортивных соревнований на текущий год); действующего полиса о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев; для спортсменов младше 18 лет – согласия от родителей (законных представителей) на участие в спортивных соревнованиях; сертификата о прохождении он-лайн курса «Антидопинг»; спортивного инвентаря, соответствующего стандартам, утвержденным правилами по виду спорта «кёрлинг».

Иные виды (формы) обучения, реализуемые в Учреждении:

- индивидуальные планы.

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

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером совместно с обучающимся и оформляется в документальном виде.

- самоподготовка;
- дистанционные методы обучения.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план (таблица № 6) рассчитывается на 52 недели в год. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» и перечнем тренировочных мероприятий.

(указываются с учетом пункта 15 ФССП приложений № 2 и №5 к ФССП и приложения №1 к примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки № 1307 от 21.12.2022)

№	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
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-16	18-22	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	9	7-8	6-7	2	1
1.	Общая физическая подготовка	55-60		14-18		9-13	7-10
2.	Специальная физическая подготовка			16-21		10-15	8-12
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		2-3		4-6	6-8
4.	Техническая подготовка	20-24		32-37		30-34	30-34
5.	Тактическая подготовка	15-20		23-28		33-38	35-40
6.	Теоретическая подготовка	15-20		23-28		33-38	35-40
7.	Психологическая подготовка	15-20		23-28		33-38	35-40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3		3-4		4-5	5-6
9.	Инструкторская практика	-		1-2		1-2	1-2
10.	Судейская практика	-		1-2		1-2	1-2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3		3-4		4-5	5-6
12.	Восстановительные мероприятия	2-3		3-4		4-5	5-6
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664

В соответствии со спецификой вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Спортивная подготовка в Учреждении носит комплексный характер и реализуется в различных видах подготовки (теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной), обеспечивающих результативность соревновательной деятельности, рост спортивного мастерства спортсменов.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

7. Календарный план воспитательной работы.

Основные задачи воспитательной работы Программы:

- 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;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

Календарный план воспитательной работы на год представлен в таблице №7

Календарный план воспитательной работы

таблица №7

(указываются с учетом приложения №2

к примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки № 1307 от 21.12.2022)

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

		- 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).	
3.Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки Организация экскурсий в музеи города.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

	спортивных результатов)	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	-------------------------	---	--

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 спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во

внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План антидопинговых мероприятий

таблица №8

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	январь
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	январь
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Обучающийся	январь
			Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МБУ ДО СШОР №1 является подготовка

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся

наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки:

- разминки, основной и заключительной части;
- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в роли судьи. Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики

таблица №9

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями	В течение года
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1.	Освоение обязанностей судей	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года

	при проведении спортивных мероприятий	Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по кёрлингу	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1.	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно -массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3.	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающегося	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих обучение по Программе спортивной подготовки (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и

спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в 12 месяцев на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

График проведения УМО составляется учреждением совместно с тренерско-преподавательским составом, согласовывается с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за обучающимися в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Врачебно-педагогические наблюдения над обучающимися, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем лиц, обучающихся физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений обучающимися.

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий,

контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе. Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающиеся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность обучающиеся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут

служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающиеся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы обучающегося в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета учреждения, врачебно-физкультурного диспансера. Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у обучающиеся проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у обучающихся включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции обучающегося, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления обучающегося при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации обучающегося, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации обучающегося составляется совместно врачами-специалистами и тренером обучающегося. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
 - Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
 - Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
 - Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
 - Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
 - Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
 - Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
 - Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.
- Медико-биологические средства восстановления.*

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические восстановительные средства включают:

- рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион кёрлингиста должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

- массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности обучающиеся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные

воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ).

Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающиеся, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, (таблица №10).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств

таблица №10

№	Проводимые мероприятия:	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Углубленное медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев				1 раз в 6 месяцев	
Восстановительные средства:							
2.	Банные процедуры: баня с парением,кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.			1 раз в неделю			
3.	Массаж– классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия			1 раз в неделю			
4.	Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия,ингаляции.			по назначению врача			
5.	Закаливание организма	ежедневно					
6.	Гидропроцедуры: теплый, горячий, контрастный душ, различные виды ванн, плавание	ежедневно					
7.	Рациональное питание: сбалансировано по	ежедневно					

	энергетической ценности, сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины), соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.					
Медико-биологические мероприятия:						
8.	Фармакологические средства: препараты пластического действия, препараты энергетического действия, адаптогены, иммуномодуляторы, препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток, антиоксиданты, гепатопротекторы, анаболизующие, аминокислоты, фитопрепараты, пробиотики, эубиотики, энзимы					По назначению и под контролем врача
9.	Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы по назначению врача	По назначению врача				
10.	Кислородотерапия (кислородные коктейли)	По назначению врача				

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы в Учреждении применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся 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 со второго года;

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

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кёрлинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кёрлинг» изучить антидопинговые правила;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований межмуниципальных на первом, втором и третьем году;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований республики Башкортостан, начиная с четвертого года;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кёрлинг»;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. 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 Республики Башкортостан и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе контрольных упражнений, в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта «кёрлинг», а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся — это установление уровня достижения результатов, освоения этапов подготовки предусмотренной Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится для оценки освоения обучающимися программного материала по этапам спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме тестовых и контрольных испытаний:

- теория и методика физической культуры и спорта – «зачет»;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) или показанные результаты выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина «кёрлинг»);
- выполнение требований, норм и условий выполнения для присвоения спортивных разрядов, званий по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина «кёрлинг»).

Промежуточную аттестацию обучающихся проводит приемная комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора Учреждения. Результаты тестирования вносятся в протоколы в системе «Мой спорт».

Перевод обучающихся по годам обучения реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

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 «спорт глухих» «кёрлинг»

Таблица №11

(указываются с учетом приложения № 6 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,0	
2.	Бег на 1000 м	мин, с	Без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120

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 «спорт глухих» «кёрлинг»

Таблица №12

(указываются с учетом приложения № 7 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	14,0
2.	Бег на 1500 м	мин, с	Без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее	
			13	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	кол-во раз	не менее	
			13	10
6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	10,0
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

Таблица №13

(указываются с учетом приложения № 8 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики /юноши	девочки/ девушки
1.	Бег на 60 м	с	не более	

			11,5	12,5
2.	Бег на 1500 м	мин, с	Без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее	
			12	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	кол-во раз	не менее	
			12	10
6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	11,0
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»			

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

Таблица №14

(указываются с учетом приложения № 9 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мужчины	женщины
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 3000 м	мин, с	Без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	170
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее	
			15	12
5.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	кол-во раз	не менее	
			15	12
6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9	9,5
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» «кёрлинг»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное, соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. Выделяют сроки сенситивных (благоприятных) периодов развития того или иного физического качества, которые представлены в таблице № 15

Таблица №15

Многофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост					+	+	+	+			
Мышечная масса					+	+	+	+			
Быстрота		+	+	+							
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+								
Координационные способности		+	+	+	+						
Равновесие	+		+	+	+	+	+	+			

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Этап начальной подготовки.

При проведении занятий на этапе начальной подготовки руководствуются принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества. При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий учитывается воздействие всего комплекса средств и факторов. Обращается внимание на эмоциональную сторону занятий. Поддерживается у юных спортсменов постоянный интерес к занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Развиваются профилирующие качества (координационные способности, ловкость, выносливость, скорость реакции). Ловкость развивается подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастикой и акробатическими упражнениями. Координационные способности – выполнением упражнений на ограниченной опоре, упражнениями с сенсорной депривацией (без контроля зрения). Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию уделяется постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включаются в ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. После каждого упражнения на силу желательно выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление. Включение в занятие бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, гимнастическая палка и т.п.), выполнение общеразвивающих упражнений в движении создают предпосылки для освоения независимой работы ног. При развитии силы подбираются упражнения, укрепляющие мышцы ног и туловища, брюшного пресса и таза. Используются

упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п. Разучивание сложных элементов проводится в начале основной части занятия, так как утомление затрудняет освоение новых движений. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки спортсменов. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены. Для исправления возникающих искажений в технике движений используются имитационные и специально-подготовительные (подводящие) упражнения. Одежду спортсменов проверяют перед каждым занятием. Перед занятием также спортсменов спрашивают о самочувствии. Замерзающих или плохо почувствовавших себя спортсменов отпускают с занятия до его окончания. Виды упражнений на этапе начальной подготовки приведены в таблице № 16.

Таблица №16

Тип подготовки	Виды упражнений
1. ОФП	Упражнения для развития силы: приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3.1/2 собственного веса тела (при этом не допускаются повторения до отказа). Броски, толкание набивных мячей до 1 кг. От груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направлениям. Ускорения, игры и эстафеты с применением беговых упражнений. Упражнения на расслабление. Упражнения на развитие выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Переменный бег. Легкоатлетические кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 2-4 мин. (работа 5-7 сек., интервалы отдыха 15- 30 сек.). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15- 20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг. интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Координационные лестницы. Упражнения для развития подвижности суставов: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полу шпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки.
2. СФП	1. Статическая выносливость: - Имитация положения скольжения на ведущей и неведущей ноге. - Имитация перехода из исходного положения в колодка в положение выезда. - Имитация выпуска камня в положении выезда Развитие двигательно-координационных способностей. 2. Развитие силовой выносливости: - упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, пистолетики на правой, левой ноге и т.д.); - упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжетой; - упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

	- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 50-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх); - статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении; - упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и т.п.); - упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и прочее). 3. Подвижные игры: -«Салочки» и т.п.;
3. Техническая подготовка	Упражнения технической подготовки - Исходное положение; - Подготовительные действия при выезде - Выезд из колодок в различном положении – высокая стойка, «волна» и т.д.; - Скольжение в положении выезда на дальность; - Корректировка направления скольжения в движении; - Перемещение по площадке в положении стоя; - Перемещение по площадке в положении для свипинга; - Отработка движений рук при свипинге на месте; - Выполнение свипинга перед движущимся камнем; - Выпуск камня без выезда (отработка финальной части броска); - Выезд на удаленный ориентир - Выезд из колодок через ограничивающие «воротики».
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	- Выполнение основных видов бесконтактных бросков - Выполнение основных видов контактных бросков - Обучение основным терминам керлинга - Обучение определению скорости движения камня, применение секундомеров, «длинное» и «короткое» время - Обучению взаимодействию при выполнении свипинга Обучение навыкам «ведения» камня при броске - Обучение правилам выбора задания в зависимости от игровой ситуации - Обучение правилам выбора тактики на энд - Обучение основным навыкам «чтения» особенностей ледовой площадки - Обучение навыкам управления психологическим состоянием, концентрации и устойчивости внимания - Обучение правилам игры, ознакомление с историей их изменений.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

а) Период подготовки до двух лет (1-й год) При проведении занятий по общефизической подготовке используются игровые формы проведения занятий, дополняя общеразвивающие упражнения, обеспечивая всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.

После выполнения силовых упражнений даются упражнения на растягивание мышц и расслабление. Упражнения на гибкость выполняются на каждом занятии. Необходимо также дать ряд обязательных упражнений для самостоятельного выполнения в утренней зарядке. В переходном периоде спортсмены могут тренироваться самостоятельно. В этом случае необходимо дать перечень обязательных упражнений, включив задания на укрепление мышц, развитие гибкости и общей выносливости. Остальное время спортсмены могут заниматься другими видами спорта - футболом, теннисом, велоспортом, волейболом.

В летний период (июнь, июль) организуются учебно-тренировочные сборы по специальной подготовке – для изучения и совершенствования техники кёрлинга. В августе наряду с вышеперечисленным используются специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), направленные на:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мышц, принимающих участие в выполнении технических приемов в керлинге;
- создание правильного представления о технических действиях керлингистов;
- создание правильного представления о технике керлинга, совершенствование функциональной физической подготовки обучающихся.

В занятия включаются встречные эстафеты и подвижные игры «Охотники и утки», «Защита укрепления», способствующие совершенствованию реакции на движущийся объект, проявлению смелости и решительности.

В августе начинается разучивание и совершенствование техники, как без льда, так и на ледовом покрытии. При объяснении техники используется наглядность. Для этого тренер-преподаватель должен сам показать разучиваемое движение или иметь в своем распоряжении демонстратора. Первоначальное обучение проводится в облегченных условиях.

Совершенствование техники осуществляют в условиях, приближенных к условиям соревновательной деятельности. Если при этом возникают ошибки, то необходимо снова вернуться к облегченным условиям и только при закреплении навыка переходить на лед. восприятия направления и скорости движения, восприятия своего положения в пространстве. Виды упражнений на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для периода подготовки до двух лет (1-й год) приведены в таблице № 17.

Таблица № 17

Тип подготовки	Виды упражнений
1. ОФП	Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для 12-тилетних. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков камней с применением резиновых амортизаторов, эспандеров, и т.п. Бег вверх по лестнице. Упражнения для развития быстроты. Увеличивается длина дистанций до 60-100 метров. Упражнения на развитие выносливости. Дополнительно дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийном интервале тренировки), интервалы между сериями 10-15 минут. Упражнения для развития ловкости. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолевающим фактором (сопротивление партнера). Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития гибкости. Количество повторений рекомендуется увеличить.
2. СФП	Специальная физическая подготовка для тренировочных групп (1-3-го годов). Упражнения для развития силы (взрывной). По программе групп начальной подготовки 2-го года обучения, дополнительно упражнения с небольшими отягощениями. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков «Камней» (для керлинга) с применением резиновых амортизаторов, эспандеров и т.п.30. Упражнения для развития быстроты. Увеличивается длина дистанции до 60- 100 метров. Упражнения на развитие выносливости. Дополнительно дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийном интервале тренировки), интервалы между сериями 10-15 минут. Упражнения для развития ловкости. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением внешних факторов (сопротивление партнера). Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития гибкости. Количество повторений рекомендуется увеличить. Специальная подготовка для тренировочных групп 4-5 годов и групп спортивного совершенствования 1 -2 годов. Упражнения для развития силы (взрывной). Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес

	отягощения для рук более 10 кг, интервалы 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска «камня» (для керлинга). Упражнения для развития быстроты. Упражнения с широким использованием метода сопряженного воздействия. Упражнения на развитие выносливости. Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км, бег 200, 300, 400 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии). Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций. Упражнения для развития ловкости. Упражнения с широким использованием отягощений малого веса. Существенное значение в подготовке керлингистов играет техническая и тактическая подготовка. Для развития специальной физической подготовки для всех возрастных категорий применяются специальные упражнения с секундомером: замер заданного интервала времени (многократные повторения) для развития специального «чувства времени». Так же используются многократные выезды с камнями на заданное расстояние. в заданном направлении и с заданным усилием.
3. Техническая подготовка	Упражнения технической подготовки - Исходное положение; - Подготовительные действия при выезде - Выезд из колодок в различном положении – высокая стойка, «волна» и т.д.; - Скольжение в положении выезда на дальность; - Корректировка направления скольжения в движении; - Перемещение по площадке в положении стоя; - Перемещение по площадке в положении для свипинга; - Отработка движений рук при свипинге на месте; - Выполнение свипинга перед движущимся камнем; - Выпуск камня без выезда (отработка финальной части броска); - Выезд на удаленный ориентир - Выезд из колодок через ограничивающие «воротики».
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	- Совершенствование основных видов бесконтактных бросков - Совершенствование основных видов контактных бросков - Обучение сложным видам контактных и бесконтактных бросков (огигающие броски) - Совершенствование определения скорости движения камня, применение секундомеров, «длинное» и «короткое» время - Совершенствование взаимодействию при выполнении свипинга - Совершенствование правилам выбора задания в зависимости от игровой ситуации - - Совершенствование правилам выбора тактики на энд - Совершенствование основным навыкам «чтения» особенностей ледовой площадки - Совершенствование навыкам управления психологическим состоянием, концентрации и устойчивости внимания - Совершенствование навыков воспроизведения и повторения заданной скорости движения камня. - Совершенствование навыков «ведения» камня при броске

б) Период подготовки до двух лет (2-й год) При проведении занятий в тренировочной группе необходимо учитывать, что у девочек (с 11 до 13 лет) происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому занятия для них не должны быть, слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большом объеме применение средств, развивающих и укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Для этого используют кроссы и медленный бег, хотя спортсмены неохотно его выполняют. Бег чередуется с играми, с ускорениями (непродолжительными), бег трусой с многоскоками.

У мальчиков половое созревание наступает в 13-15 лет. Для этого возраста (до 13 лет) мальчики хорошо осваивают новые движения, поэтому очень важно, чтобы они

изучали больше различных форм и типов движений, в том числе разучивали и совершенствовали технику спусков и поворотов, технику прохождения трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска. Но занятия не должны быть чрезмерно интенсивными. Всегда необходим достаточный отдых для восстановления.

При развитии физических качеств в подготовительном периоде придерживаются правил:

- скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включаются в первую половину основной части тренировочного занятия, перед ними проводится хорошая разминка. Паузы отдыха должны быть достаточными для восстановления. При недостаточном восстановлении между упражнениями тренировочная нагрузка приобретает анаэробный характер;

- для развития силы используется собственный вес спортсмена, выполняя отжимания, выпрыгивания. Статистические упражнения используют в ограниченном объеме. После силовых упражнений даются упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику;

- ловкость развивают применением различных игр, акробатических упражнений (кувырки, перевороты, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах). Динамическое равновесие и ловкость развивают в спортивных играх, при преодолении препятствий, передвижении по узким предметам, в беге и прыжках с поворотами, вращением тела и т.д.

Для совершенствования двигательных способностей спортсменов, восприятия положения тела и его отдельных частей в пространстве в тренировки включаются спортивные игры на уменьшенных площадках, подвижные игры с одновременным использованием 2-3 мячей. Общеразвивающие упражнения проводятся при передвижении спортсменов по маленькой площадке, когда пути их перемещений пересекаются и движения могут быть выполнены при правильной оценке временных, амплитудных и силовых характеристик, как собственных движений, так и движений партнеров.

В летний период используются занятия плавания и прыжки в воду, что укрепляет здоровье, закаливает организм спортсменов, развивает их сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

В осенне-весенний период основное внимание уделяется совершенствованию техники выполнения бросков и технико-тактической подготовке. Большую часть тренировочной работы осуществляется на льду, совершенствуя технику и тактику, развивая специальную быстроту и выносливость. Для подготовки к соревнованиям 2-3 микроцикла посвящается развитию специальной выносливости, а также совершенствованию навыков тактического взаимодействия и повышения уровня тактической подготовленности керлингистов. Виды упражнений на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для периода подготовки до двух лет (2-й год) приведены в таблице № 18.

Таблица № 18

Тип подготовки	Виды упражнений
1. ОФП	- Общеразвивающие упражнения (ОРУ). - Бег низкой и средней интенсивности. - Бег высокой интенсивности. - Прыжки, многоскоки. - Упражнения на равновесие. - Координационные упражнения (лесенки) - Спортивные игры с мячом.

	- Эстафеты, подвижные игры. - Плавание, прыжки в воду. - Велосипед
2. СФП	Развивающие - Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища. - Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение). - Упражнения для брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами). - Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на 45 месте и в движении). - Упражнения, развивающие мышцы ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.). Статическая выносливость: - Имитация положения скольжения на ведущей и неведущей ноге. - Имитация перехода из исходного положения в колодках в положение выезда. - Имитация выпуска камня в положении выезда
3. Техническая подготовка	Упражнения технической подготовки - Исходное положение; - Подготовительные действия при выезде - Выезд из колодок в различном положении – высокая стойка, «волна» и т.д.; - Скольжение в положении выезда на дальность; - Корректировка направления скольжения в движении; - Перемещение по площадке в положении стоя; - Перемещение по площадке в положении для свипинга; - Отработка движений рук при свипинге на месте; - Выполнение свипинга перед движущимся камнем; - Выпуск камня без выезда (отработка финальной части броска); - Выезд на удаленный ориентир - Выезд из колодок через ограничивающие «воротики».
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	- Совершенствование основных видов бесконтактных бросков - Совершенствование основных видов контактных бросков - Совершенствование сложным видам контактных и бесконтактных бросков (огигающие броски) - Совершенствование определения скорости движения камня, применение секундомеров, «длинное» и «короткое» время - Совершенствование взаимодействию при выполнении свипинга - Совершенствование правилам выбора задания в зависимости от игровой ситуации - Совершенствование правилам выбора тактики на энд - Совершенствование основным навыкам «чтения» особенностей ледовой площадки - Совершенствование навыкам управления психологическим состоянием, концентрации и устойчивости внимания - Совершенствование навыков воспроизведения и повторения заданной скорости движения камня. - Совершенствование навыков «ведения» камня при броске - Обучение навыкам взаимодействия в малых группах - Обучение и совершенствование основным задачам игрока в зависимости от амплуа (номера) в команде.

в) Период подготовки свыше двух лет (3-й год)

При проведении занятий учитываются биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст спортсменов. К 12-13 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию керлинговой техники. В связи с этим основное внимание в работе уделяется совершенствованию техники выезда и выполнения броска, а также технике натирания льда (свипинга).

Физическая нагрузка на тренировочном занятии не должна быть слишком интенсивной. Для этого между упражнениями дается достаточный интервал для отдыха. Длительность интенсивной нагрузки большинстве занятий не должна превышать 22-25 секунд, так как при нагрузке продолжительность от 30 секунд до 2 минут, с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. При подготовке к соревнованиям 2,5-3 недели уделяется внимание развитию специальной выносливости, совершенствованию технической и технико-тактической подготовленности, совершенствованию навыков командного и группового взаимодействия.

Каждый спортсмен должен выполнять дома утреннюю зарядку, составленную тренером с учетом морфофункциональных особенностей спортсменов.

Большое внимание уделяется развитию анаэробных возможностей организма спортсменов.

Для этого на занятиях в летнем этапе подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью до 12-15 минут. Если спортсмены неохотно выполняют это задание сразу, то можно разбить выполнение бега на 2-4 пробежки продолжительностью по 3-5 минут, чередуя бег с играми или легкими упражнениями.

Занятия проводятся с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

В осенне-весенний период основное внимание уделяется технике выполнения пуска керлингового камня и технике свипинга. При совершенствовании техники и повышении уровня технико-тактической подготовленности постепенно усложняются задания, увеличивается количество препятствий на траектории движения камня, увеличивается количество камней-мишеней, которые необходимо удалить из игры за один бросок, меняется (подбирается) разный рельеф и скоростные характеристики ледовой площадки. Особое внимание уделяется безопасности проведения занятий. Виды упражнений на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для периода подготовки свыше 2-х лет (3-й год) приведены в таблице № 19

Таблица № 19

Тип подготовки	Виды упражнений
1. ОФП	- Общеразвивающие упражнения. - Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности. - Бег высокой интенсивности. - Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением). - Спортивные игры с мячом. - Эстафеты, подвижные игры. - Плавание, прыжки в воду, игры на воде. - Упражнения на равновесие (стабилоплатформа, полусферы). - Велосипед
2. СФП	Подводящие - Имитация положения скольжения на ведущей и неведущей ноге. - Имитация перехода из исходного положения в колодках в положение выезда. - Имитация выпуска камня в положении выезда Развивающие - Упражнения на гибкость в специфических. - Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнять определенное движение). - Упражнения для мышц живота (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения). - Упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.).

	- Упражнения для развития мышц верхних конечностей и спины (тяги, жимы и т.д.)
3. Техническая подготовка	Упражнения технической подготовки - Исходное положение; - Подготовительные действия при выезде - Выезд из колодок в различном положении – высокая стойка, «волна» и т.д.; - Скольжение в положении выезда на дальность; - Корректировка направления скольжения в движении; - Перемещение по площадке в положении стоя; - Перемещение по площадке в положении для свипинга; - Отработка движений рук при свипинге на месте; - Выполнение свипинга перед движущимся камнем; - Выпуск камня без выезда (отработка финальной части броска); - Выезд на удаленный ориентир - Выезд из колодок через ограничивающие «воротики»
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	- Совершенствование основных видов бесконтактных бросков - Совершенствование основных видов контактных бросков - Совершенствование сложным видам контактных и бесконтактных бросков (огигающие броски) - Совершенствование определения скорости движения камня, применение секундомеров, «длинное» и «короткое» время - Совершенствование взаимодействию при выполнении свипинга - Совершенствование правилам выбора задания в зависимости от игровой ситуации - Совершенствование правилам выбора тактики на энд - Совершенствование основным навыкам «чтения» особенностей ледовой площадки - Совершенствование навыкам управления психологическим состоянием, концентрации и устойчивости внимания - Совершенствование навыков воспроизведения и повторения заданной скорости движения камня. - Совершенствование навыков «ведения» камня при броске - Совершенствование навыков взаимодействия в малых группах - Совершенствование навыков выполнения основных задач игрока в зависимости от амплуа (номера) в команде.

г) Период подготовки свыше двух лет (4-й год)

У спортсменов этого возраста продолжается половое созревание. В этот период отмечается резкий скачок роста. При этом развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно, в частности быстро растет длина тела, некоторым отставанием начинает увеличиваться мышечная масса. Развитие сердечно-сосудистой системы немного отстает, и это сказывается на физической работоспособности.

Развитию специальной выносливости уделяется больше внимания на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах, или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с интервалами отдыха).

В подготовке продолжают совершенствовать навыки определения особенностей рельефа и скоростных характеристик ледовых площадок. Для этого в тренировки включают использование оборудования «ChronoCurl» или его аналоги, а также специфических упражнений - «обратный» свипинг и т.д.

В физической подготовке основное внимание уделяется развитию ловкости, скорости реакции, силе, гибкости, скоростно-силовой выносливости и общей выносливости.

После силовых упражнений даются упражнения на растягивание мышц и на расслабление. Упражнения на гибкость используются ежедневно, включая в комплексе утренней гимнастики. Каждый спортсмен должен выполнять утреннюю гимнастику, в которую включают упражнения по рекомендации.

Для развития общей выносливости в занятия включаются движение с низкой и средней интенсивностью на велосипеде по шоссе и слабопересеченной местности, велопоходы, кроссовый бег, плавание.

Общая выносливость позволит выполнять большой объем тренировочной работы, что имеет весьма важное значение в керлинге. Упражнения с высокой интенсивностью (спринтерский бег, прохождение горнолыжных трасс, многоскоки) при большой продолжительности выполнения (от 30 секунд до 2 минут можно включать только в период подготовки к соревнованиям (за 2-4 недели до соревнований). Систематическая работа с высокой интенсивностью при большой длительности нагрузки приводит к переутомлению.

В осенне-весенний период продолжается работа над техникой бросков и тактическая подготовка.

Виды упражнений на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для периода подготовки до двух лет (4-й год) приведены в таблице № 20.

Таблица № 20

Тип подготовки	Виды упражнений
1. ОФП	Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для 13-15 летних. Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений 48 (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска камня. Упражнения для развития быстроты. С широким использованием метода сопряженного воздействия. Упражнения на развитие выносливости. Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Бег 200. 300, 400 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии). Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций. Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса
2. СФП	Подводящие - Имитация положения скольжения на ведущей и неведущей ноге. - Имитация перехода из исходного положения в колодках в положение выезда. - Имитация выпуска камня в положении выезда Развивающие - Упражнения на гибкость в специфических. - Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнять определенное движение). - Упражнения для мышц живота (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения). - Упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.). - Упражнения для развития мышц верхних конечностей и спины (тяги, жимы и т.д.)
3. Техническая подготовка	Упражнения технической подготовки - Исходное положение; - Подготовительные действия при выезде - Выезд из колодок в различном положении – высокая стойка, «волна» и т.д.; - Скольжение в положении выезда на дальность; - Корректировка направления скольжения в движении; - Перемещение по площадке в положении стоя; - Перемещение по площадке в положении для свипинга; - Отработка движений рук при свипинге на месте; - Выполнение свипинга перед движущимся камнем; - Выпуск камня без выезда (отработка финальной части броска);

	- Выезд на удаленный ориентир - Выезд из колодок через ограничивающие «воротики»
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	- Совершенствование основных видов бесконтактных бросков - Совершенствование основных видов контактных бросков - Совершенствование сложным видам контактных и бесконтактных бросков (огигающие броски) - Совершенствование определения скорости движения камня, применение секундомеров, «длинное» и «короткое» время - Совершенствование взаимодействию при выполнении свипинга - Совершенствование правилам выбора задания в зависимости от игровой ситуации - Совершенствование правилам выбора тактики на энд - Совершенствование основным навыкам «чтения» особенностей ледовой площадки - Совершенствование навыкам управления психологическим состоянием, концентрации и устойчивости внимания - Совершенствование навыков воспроизведения и повторения заданной скорости движения камня. - Совершенствование навыков «ведения» камня при броске - Совершенствование навыков взаимодействия в малых группах - Совершенствование навыков выполнения основных задач игрока в зависимости от амплуа (номера) в команде

д) Период подготовки свыше двух лет (5-й год)

В этом возрасте у спортсменов происходит дальнейшее увеличение мышечной массы, но сердечно-сосудистая система отстает и поэтому необходимо соблюдать осторожность в дозировании физических нагрузок. Необходимо придерживаться общего правила в определении величины нагрузки - можно повышать объем тренировочной работы, но между выполнением упражнений давать достаточный отдых. Интенсивность нагрузки должна быть невысокой, при большом объеме работы.

В летний период в занятия включают плавание, езду на велосипеде по пересеченной местности.

Интенсивность нагрузки - низкая и средняя при достаточной продолжительности выполнения. Плавание, велоспорт позволяют развить общую выносливость, необходимую для успешного овладения большими тренировочными нагрузками.

В летний период главное внимание уделяется развитию силовых качеств, скорости реакции, ловкости, гибкости, общей выносливости (аэробных возможностей организма). В качестве тренировочных средств используются различные физические упражнения на силу, силовую выносливость, гибкость, ловкость, бег и ускорения до 100 м (высокой интенсивности), бег и кросс низкой и средней интенсивности (при ЧСС от 130 до 160 уд/мин) продолжительностью до 30 минут или бег, чередуемый с ходьбой, кросс по сильнопересеченной местности (в гору - ходьба, с горы - бег).

Велокросс, бег высокой интенсивности по пересеченной местности - «миникросс» (бег по пологому неровному склону между деревьями или кустарниками) используются для воспитания качеств смелости, решительности, умения спортсмена не терять контроля над своими действиями в сложных ситуациях.

Развитие общей выносливости продолжается, используя упражнения достаточной длительности с низкой и средней интенсивностью выполнения: кроссовый бег, плавание, велосипед, спортивные игры на увеличенных для конкретного состава команд площадках.

Тренировки на льду начинаются с восстановления и совершенствования основ техники. Развитие специальной выносливости начинают в августе и продолжают в период подготовки к соревнованиям (2-4 недели до соревнований), используя интервальный метод. Виды упражнений на учебно-тренировочном этапе (этапе

спортивной специализации) для периода подготовки до двух лет (5-й год) приведены в таблице № 21.

Таблица № 21

Тип подготовки	Виды упражнений
1. ОФП	Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для 13-15 летних. Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска камня. Упражнения для развития быстроты. С широким использованием метода сопряженного воздействия. Упражнения на развитие выносливости. Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Бег 200, 300, 400 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии). Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций. Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса
2. СФП	Подводящие - Имитация положения скольжения на ведущей и неведущей ноге. - Имитация перехода из исходного положения в колодки в положение выезда. - Имитация выпуска камня в положении выезда Развивающие - Упражнения на гибкость в специфических. - Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнять определенное движение). - Упражнения для мышц живота (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения). - Упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.). - Упражнения для развития мышц верхних конечностей и спины (тяги, жимы и т.д.)
3. Техническая подготовка	Упражнения технической подготовки - Исходное положение; - Подготовительные действия при выезде - Выезд из колодок в различном положении – высокая стойка, «волна» и т.д.; - Скольжение в положении выезда на дальность; - Корректировка направления скольжения в движении; - Перемещение по площадке в положении стоя; - Перемещение по площадке в положении для свипинга; - Отработка движений рук при свипинге на месте; - Выполнение свипинга перед движущимся камнем; - Выпуск камня без выезда (отработка финальной части броска); - Выезд на удаленный ориентир - Выезд из колодок через ограничивающие «воротики».
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	- Совершенствование основных видов бесконтактных бросков - Совершенствование основных видов контактных бросков - Совершенствование сложным видам контактных и бесконтактных бросков (огигающие броски) - Совершенствование определения скорости движения камня, применение секундомеров, «длинное» и «короткое» время - Совершенствование взаимодействию при выполнении свипинга - Совершенствование правилам выбора задания в зависимости от игровой ситуации - Совершенствование правилам выбора тактики на энд - Совершенствование основным навыкам «чтения» особенностей ледовой площадки - Совершенствование навыкам управления психологическим состоянием, концентрации и устойчивости внимания - Совершенствование навыков воспроизведения и повторения заданной скорости движения камня.

	- Совершенствование навыков «ведения» камня при броске - Совершенствование навыков взаимодействия в малых группах - Совершенствование навыков выполнения основных задач игрока в зависимости от амплуа (номера) в команде.
--	--

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

В летний период тренировки на занятиях по общей физической подготовке при использовании плавания, велоспорта и кроссового бега необходимо чередовать эти средства и не планировать их на один день. Интенсивность выполнения этих заданий не должна быть чрезмерно высокой, обеспечивая развитие аэробных возможностей (при ЧСС=140-160 уд/мин). Основное внимание на занятиях в летний период тренировки обращается на развитие физических качеств, ловкости, силы, гибкости, быстроты и общей выносливости.

На занятиях по ОФП, помимо перечисленных тренировочных средств, используются большой и малый теннис, игру в волейбол, водное поло, езду на бадминтон. Особенно полезны упражнения, требующие проявления быстроты реакции, ловкости, координации движений.

Развитию специальной выносливости посвящают осенне-весенний период, делая упор на август/сентябрь и две-три недели в предсоревновательный период, уменьшая объем нагрузок и повышая их интенсивность.

Виды упражнений на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства приведены в таблице № 22.

Таблица № 22

Тип подготовки	Виды упражнений
1. ОФП	Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для 13-15 летних. Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений 48 (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска камня. Упражнения для развития быстроты. С широким использованием метода сопряженного воздействия. Упражнения на развитие выносливости. Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Бег 200, 300, 400 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии). Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций. Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса.
2. СФП	Подводящие - Имитация положения скольжения на ведущей и неведущей ноге. - Имитация перехода из исходного положения в колодках в положение выезда. - Имитация выпуска камня в положении выезда Развивающие - Упражнения на гибкость в специфических. - Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнять определенное движение). - Упражнения для мышц живота (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения). - Упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.). - Упражнения для развития мышц верхних конечностей и спины (тяги, жимы и т.д.)
3.	Упражнения технической подготовки - Исходное положение;

Техническая подготовка	- Подготовительные действия при выезде - Выезд из колодок в различном положении – высокая стойка, «волна» и т.д.; - Скольжение в положении выезда на дальность; - Корректировка направления скольжения в движении; - Перемещение по площадке в положении стоя; - Перемещение по площадке в положении для свипинга; - Отработка движений рук при свипинге на месте; - Выполнение свипинга перед движущимся камнем; - Выпуск камня без выезда (отработка финальной части броска); - Выезд на удаленный ориентир - Выезд из колодок через ограничивающие «воротики».
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	- Совершенствование основных видов бесконтактных бросков - Совершенствование основных видов контактных бросков - Совершенствование сложным видам контактных и бесконтактных бросков (огигающие броски) - Совершенствование определения скорости движения камня, применение секундомеров, «длинное» и «короткое» время - Совершенствование взаимодействию при выполнении свипинга - Совершенствование правилам выбора задания в зависимости от игровой ситуации - Совершенствование правилам выбора тактики на энд - Совершенствование основным навыкам «чтения» особенностей ледовой площадки - Совершенствование навыкам управления психологическим состоянием, концентрации и устойчивости внимания - Совершенствование навыков воспроизведения и повторения заданной скорости движения камня. - Совершенствование навыков «ведения» камня при броске - Совершенствование навыков взаимодействия в малых группах - Совершенствование навыков выполнения основных задач игрока в зависимости от амплуа (номера) в команде

15. Учебно-тематический план приведен в таблице № 23.

Таблица №23

(указываются с учетом приложения № 4 к примерной дополнительной программы спортивной подготовки от 21.12.2022 №1307)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на ЭНП до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	≈ 13/20	сентябрь	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта "спорт глухих" на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о ФК и С в России. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культуры и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на УТЭ до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	≈ 70/107	октябрь	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта "спорт глухих" на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов

				мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	май-декабрь-	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	май-декабрь-	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе ССМ:	≈ 1200		
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	≈ 200	сентябрь	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта "спорт глухих" на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые

				качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение спортивного дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе ВСМ:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение спортивного дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося	≈ 120	декабрь	Современные тенденции

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спорт глухих", содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "керлинг" основаны на особенностях вида спорта "спорт глухих" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки вида спорта "спорт глухих" (дисциплина «кёрлинг»), по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спорт глухих" 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 "спорт глухих" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спорт глухих" 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 "спорт глухих".

Спортсмены, страдающие нарушением слуха, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координации и повышении утомляемости.

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Для глухих и слабослышащих спортсменов характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях
- относительная замедленность овладения двигательными навыками
- трудность сохранения статистического и динамического равновесия
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве -низкий уровень развития силовых качеств (особенно статистической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп – сгибателей и разгибателей)
- замедленная скорость обратной реакции -невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга. В работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания).

К лицам, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой предъявляются требования:

1. Наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья.
2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.

- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена,
- оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у проходящих спортивную подготовку предусматриваются мероприятия: - диспансерное обследование не менее одного раза в год;

- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Возрастные требования.

Показатели физического развития глухих уступают показателям физического развития слышащих сверстников по всем основным соматометрическим признакам. Уровень их двигательной подготовленности также ниже уровня физической подготовленности слышащих сверстников. Исходя из этого жестких возрастных требований к лицам, проходящим спортивную подготовку программой не предусматривается. Однако, при формировании тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы.

- в возрасте 8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с обязательным определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах;

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся спортсменами этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.);

- в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости;

- с 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его спортсменам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующим уровню функциональной готовности занимающихся.

Психофизические требования.

При подготовке глухих и слабослышащих спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания, - способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

VI. Условия реализации Программы

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки вида спорта «спорт глухих» «кёрлинг».

Материально-технические условия 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 площадки для игры в кёрлинг;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в

организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 24-25);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 26);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №24

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

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Виниловая разметка для керлинга	комплект	4
2.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
3.	Головка (блок) для щетки	штук	32
4.	Камень для игры в керлинг	штук	10
5.	Колодки для отталкивания	комплект	4
6.	Лейка	штук	2
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
8.	Насадка на экстендер	штук	2
9.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Циркуль для определения местонахождения камня	штук	1
14.	Циркуль-эталон	штук	1
15.	Чехол для щеток	штук	8
16.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
17.	Щетка для керлинга	штук	32
18.	Экстендер	штук	1
19.	Электронный секундомер	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица №25

(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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Головка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

	(блок) для щетки										
2.	Щетка для керлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №26

(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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бадлон (водолазка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Ботинки для керлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Перчатки для керлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Слайдер	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Фиксаторы коленных суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
9.	Фиксаторы локтевых суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Сетевая форма реализации Программы.

С целью обеспечения освоения обучающимися Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников.

1. Бунчук, М. Ф. Организация физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
2. Былеева, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры [Текст]: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В.
3. Былеев, И.М. Коротков. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков, В.М. Тренеру о подростке. - М.: Физкультура и спорт, 1973.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Задворнов К.Ю., Шулико Ю.В., Бадилин А.О. «Основы техники и тактики игры в кёрлинг». – Издательство «Спорт», 2021.
7. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). - М.: Физкультура и спорт, 1970.
8. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. - 5-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1975. (Учебник для институтов физической культуры).
9. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003.
10. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. - СПб.: Лань, 2005.
12. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов. - Кишинев-Штиинца, 1983.
13. Петров, В.А. Механика спортивных движений / В.А.Петров, Ю.А. Гагин. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);
15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
16. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»;
17. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года № 134н «О порядке 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, занимающихся физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
18. Пуни, А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в различных видах спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
19. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям / А. Ц. Пуни. - М.: ФиС, 1969.
20. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / [Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин и др.]; Под общ. ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

21. Теория и методика физического воспитания / под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. Том 2, 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
22. Фарфель, В.С. Физиология спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1960.
23. Фарфель, В.С., Коц Я.М. Физиология человека (с основами биохимии). - М.: Физкультура и спорт, 1970.
24. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975.
25. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
26. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
28. В. Пономарёв В. А. Грошев Д. А. Кашметов «Кёрлинг: теория и методика обучения. Учебное пособие», Красноярск СФУ 2020.
29. Барина Л., 2012. — 17 с. Щетка, камень, дом... Правила игры в кёрлинг. Кёрлинг на Олимпиадах. СКИП.
30. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Москва, 2022.
31. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <https://osfsg.ru/> - Всероссийская Федерация спорта глухих.
3. www.fizkulturasport.ru - Теория и методика физической культуры и спорта.
4. <http://www.fismag.ru> - Журнал «Физкультура и спорт».
5. <http://www.teoriya.ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
6. <http://www.rusada.ru> - Российское антидопинговое агентство.
7. <http://www.wada-ama.org> - Всемирное антидопинговое агентство.
8. <http://www.paralympic.org/> - Международный паралимпийский комитет.
9. <https://deaflymp.ru/> - Сурдлимпийский комитет России.
10. <https://moisport.ru/> - Мой спорт - цифровая платформа для сферы спорта.

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

СОГЛАСОВАНО

Президент РОСО ФК РБ

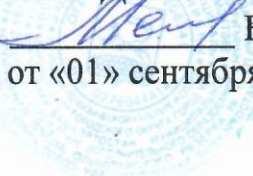


Е.Е. Мельчаков

УТВЕРЖДАЮ

Приказом директора
МБУ ДО СШОР №1

Е.Е. Мельчаков
от «01» сентября 2023 г. № 121/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ» (КЁРЛИНГ)**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих» (утверждённого приказом

Министерства спорта России от «22» ноября 2022 г. № 1051,
зарегистрированного в Минюсте РФ №71668 от «20» декабря 2022г.)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки: с 01.09.2023 г.

- начальной подготовки – не ограничивается;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – не ограничивается;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

Разработчики:

зам. директора Иликеева Г.А.

тренер-преподаватель

Антонов В.И.

г.Уфа, 2023