


**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3 им. В.И. Русанова»**

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по физической
культуре и спорту мэрии города Ярославля




А.Е. Легус
« 27 » 03 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МУ ДО СШОР № 3
им. В.И. Русанова
от 27.03.2023 № 38-од

Директор школы



Н.А. Куликов
« 27 » 03 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «кёрлинг»**

г. Ярославль, 2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «кёрлинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 года № 1017 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) <*>	
			минимальная	максимальная
Этап начальной Подготовки (НП)	2-3	8	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)	5	10	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	14	5	10
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	не ограничивается	16	2	4

<*> В целях обеспечения выполнения муниципального задания максимальный количественный состав группы может быть увеличен по согласованию со структурным подразделением мэрии города Ярославля, обладающим правами юридического лица, осуществляющим функции и полномочия учредителя в отношении соответствующего учреждения.

На временной основе учебно-тренировочные группы могут объединяться для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на

спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособностью и др.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных групп, максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший максимальный показатель в данной графе.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися из разных групп могут проводиться одновременно при соблюдении следующих условий:

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

4. Объем Программы.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы 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	6	8	12 -14	16-18	20-22	28
Общее количество часов в год	312	416	624-728	832-936	1040-1144	1456

Учебный год в СШОР начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия, непосредственно в условиях СШОР и 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля, тренировочных сборов и (или) самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;
- учебно-тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

судейская практика;

контрольные мероприятия;

медико-биологические исследования;

восстановительные мероприятия.

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

В примерном календарном учебно-тренировочном графике указываются периоды (циклы спортивной подготовки) в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности и учебно-тренировочным мероприятиям на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и преимущественно составляет не более:

на спортивно-оздоровительном этапе- 2 часов;

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

После 30 - 45 мин занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. В программе спортивной подготовки могут быть предусмотрены другие диапазоны продолжительности времени тренировки и перерывов с учетом специфики вида спорта, а также предусмотрена возможность перерывов для отдыха занимающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего тренировочного процесса в целом.

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.

На этапах спортивной подготовки: учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства) объем учебно-тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий (в том числе спаренных) определяются дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

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

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

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

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;

самостоятельная работа обучающихся спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки, заданиям;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 1 к Программе);

спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности (приложение № 2 к Программе);

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;

иные виды (формы) обучения.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности *обучающихся*. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в учебно-тренировочный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является

достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования согласно утвержденному плану физкультурных и спортивных мероприятий, формируемому, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 3 к Программе).

6. Календарный план воспитательной работы (приложение № 4 к Программе).

7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5 к Программе).

8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Одной из задач школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Учебные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся 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 часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебного занятия). Во время проведения учебных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться 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, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования 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.

Обучающиеся этапа ССМ, ВСМ должны самостоятельно составлять конспект учебного занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебного занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кёрлингу. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией кёрлинга, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в кёрлинге;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;

4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;

5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;

6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

- 1) составление положения о проведении соревнований на первенство школы по кёрлингу.
- 2) умение вести судейскую документацию.
- 3) участие в судействе контрольных соревнований совместно с тренером.
- 4). судейство контрольных соревнований в качестве помощника и главного судьи.
- 5). участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы.

Судейство соревнований в качестве помощника главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и регионального уровней. Присвоение званий «Судья первой категории» производится департаментом по физической культуре, спорту и молодёжной политике Ярославской области, «Судья второй категории», «Судья третьей категории» управлением по физической культуре и спорту мэрии г. Ярославля. Обучающимся могут быть присвоены звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью следует проводить семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом.

Учебный план семинара по подготовке инструкторов и судей

Таблица 3

Тема	Часы
------	------

Теоретические занятия, в том числе:	21
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния кёрлинга	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним.	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6
Методические занятия, в том числе:	13
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
Практические занятия, в том числе:	12
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	4
ИТОГО	46

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

Для восстановления работоспособности обучающихся спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. 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 расслабления 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 спортсменов.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. 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 спортсмена 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. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок. Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

посещение бани (2-4 раза в месяц);

ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);

подвижные игры (в периоды активного отдыха);

посещение бассейна (2-4 раза в месяц);

лесные прогулки (2-4 раза в месяц);

посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.) Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. Психофизические требования. Оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности. Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Уровень психической работоспособности спортсменов характеризуют:

- 1). Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих спортсмена тренироваться и выступать на соревнованиях.
- 2). Уровень волевой подготовленности.
- 3). Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок)
- 4). Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки. С ростом интенсивности и

объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения. Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. *Самоконтроль* – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности. Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и

оперативного контроля. 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 спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, 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-преподаватель.

III. Система контроля

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

10.1. 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;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (приложение № 6 к Программе).

I V

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

Программный материал для практических занятий по каждому этапу учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки (далее – Программный материал) является неотъемлемой частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта, разрабатываемой и утверждаемой Организацией.

Программный материал формируется школой на основе разделов видов спортивной подготовки, входящих в учебно-тренировочный план Организации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программный материал составляется на период реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программный материал является содержательной основой для составления рабочей программы тренера-преподавателя.

Программный материал

Планирование тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Исторические сведения о возникновении и развитии кёрлинга. Кёрлинг в России.

История развития кёрлинга. Характеристика вида спорта, его особенности.

Сравнительный анализ развития кёрлинга в России и за рубежом. Выступления российских спортсменов за рубежом, их достижения. Анализ положительных сторон и недостатков в подготовке спортсменов-кёрлингистов, пути повышения их мастерства. Характеристика участия Российских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Состояние кёрлинга в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь, одежда и обувь.

Правила поведения на тренировочном занятии. Классификация спортивного оборудования и инвентаря. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям, хранение и уход за ним. Демонстрация тематического видео и фотоматериала. Техника безопасности на занятиях. Ремонт инвентаря.

Гигиена, режим дня, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде, обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм человека. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля.

Специально-техническая и тактическая подготовка в кёрлинге. Соревнования по кёрлингу.

Формирование специальных теоретических знаний о значимости различных сторон подготовленности кёрлингистов, знаний об особенностях управления движениями при выполнении технических приёмов игры в кёрлинг, знаний о важности и способах развития в процессе технико-тактической подготовки мышечно-суставной чувствительности, зрительно-моторной реакции, точности и дифференцированности образов восприятия и представлений, свойств внимания, а

также развития продуктивного воображения, памяти, пространственного и вербально-логического мышления. Знание правил по виду спорта «кёрлинг».

Умение ориентироваться в работе на льду. Понимание момента игры. Для скипа и вице-скипа – умение принимать самостоятельные решения, умение правильно ставить щетку, давать задания членам своей команды, определять скорость и путь движения камня.

Практическая подготовка

Формирование специальных практических умений по управлению своими действиями осуществляется в процессе технико-тактической подготовки спортсменов с учётом знаний о значимости различных сторон подготовленности керлингистов по нескольким направлениям:

- практические умения по повышению мышечно-суставной чувствительности, зрительно-моторной реакции, точности и дифференцированности образов восприятия и представлений;
- практические умения по развитию свойств внимания;
- практические умения по развитию продуктивного воображения, памяти, пространственного и вербально-логического мышления.

Реализация данного направления предусматривает проведение практических занятий с группой, индивидуальных практических занятий, а также самостоятельных практических заданий. Такие занятия включают упражнения с различными видами точных и сложно координированных движений, оценку массы различных объектов, оценку длины, расстояния между объектами, двигательных реакций на различные сенсорные стимулы, мысленное представление собственных действий. Они выполняются в группе и индивидуально, с последующим самоотчетом спортсменов и групповым обсуждением впечатлений. Это позволяет подготовить спортсменов к более точной отработке необходимых двигательных навыков, повышает качество усвоения техник, создает позитивный эмоциональный настрой, формирует направленность познавательной активности на тренировочный процесс.

Специальные упражнения направлены на развитие продуктивного воображения, памяти, пространственного и вербально-логического мышления, рефлексивности. В их содержание включаются элементы аутогенной тренировки и идеомоторного тренинга для развития яркости и четкости представлений, индивидуальное и групповое решение мыслительных задач с рефлексией стратегии решения, создание творческой продукции, групповые беседы, самоанализ.

Задания для самостоятельной работы. Среди таких заданий - упражнения на развитие мышления, памяти, внимания, воображения, тренировку представлений, которые выдаются каждому спортсмену на дом; работа с популярной и спортивной литературой по керлингу, подготовка сообщений для группы.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка на этапе отбора и начальной подготовки направлена в основном на воспитание основных физических качеств, таких, как

быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения для развития координационных способностей. Общая выносливость развивается бегом на длинные дистанции, плаванием, сериями упражнений на максимальной скорости в заданный промежуток времени, рваным бегом.

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.

Упражнения для развития подвижности суставов: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полушпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки.

Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения: на месте, в движении. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажёрных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие специальной выносливости.

Методы тренировки повторный, игровой, переменный, контрольный.

Специальная техническая подготовка.

Овладение технико-тактическими действиями осуществляется спортсменами на основе тренировочной работы, проделанной по планам работы по формированию специальных практических умений, представленных выше. При этом, учитывая полученные результаты, при совершенствовании отдельных фаз выполнения броска кёрлингового камня направленно формируются следующие составляющие индивидуальной подготовки спортсменов:

- точность принятия исходного положения перед броском - повышение порога различительной мышечно-суставной чувствительности и развитие кинестетической репрезентативной системы;

- расположение спортивного снаряда в исходном положении при прицеливании - развитие визуальной репрезентативной системы;

- точность подготовительных действий перед отталкиванием- развитие кинестетической репрезентативной системы и точности восприятия времени;

- точность действий при отталкивании от колодки - развитие точности простой зрительно-моторной реакции и сложной зрительно-моторной реакции;

- устойчивость тела спортсмена при скольжении со спортивным снарядом - развитие кинестетической репрезентативной системы;

- точность выпуска спортивного снаряда по направлению-повышение порога различительной мышечно-суставной чувствительности, развитие визуальной репрезентативной системы и точности восприятия времени.

Планирование тренировочных занятий.

Большое значение, особенно на начальном этапе подготовки кёрлингиста занимает обучение разнообразным движениям. Спортивная тренировка в кёрлинге организуется в форме тренировочных занятий, самостоятельных занятий и различных соревнований. Тренировочное занятие отличается от школьного урока изменяющейся продолжительностью занятий, более высокой моторной плотностью, большой вариативностью построения основной части занятия.

**Планирование тренировочных занятий на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по кёрлингу.

Рост массовости спорта в России и достижения российских спортсменов. Задачи физкультурных организаций РФ в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов. Международное спортивное движение.

Краткий обзор развития кёрлинга в России, Европе и мире.

Характеристика вида спорта Динамика развития и история развития кёрлинга. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки.

Эволюция спортивного инвентаря и оборудования. Достижения советских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Состояние кёрлинга в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

Спортивный инвентарь, одежда и обувь.

Специальная экипировка спортсмена Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Хранение инвентаря и уход за ним. Ремонт инвентаря.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями, в частности кёрлингом, на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий кёрлингом. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Гигиенические требования, режим дня и питание кёрлингиста.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена сна. Гигиена жилища. Режим спортсмена. Значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований. Гигиена питания. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении энергетических затрат. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики заболеваний.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, парная баня, сауна и т.п.). Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к

простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание в процессе занятий кёрлингом. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы техники и тактики в кёрлинге.

Дальнейшее совершенствование игровых позиций. Выполнение игровых позиций с большой точностью. Умение самостоятельно выбирать направление выезда и вращения камня. Умение изменять упражнения в зависимости от состояния льда. Уметь определять скорость движения «камня» и путь его скольжения, пользуясь секундомером. Эффективный свиппинг с определением стороны камня. Уметь использовать игровую ситуацию в свою пользу, выбрав верное тактическое направление. Дальнейшее изучение тактических задач. Умение самостоятельно подготовить разметку на площадке.

Правила соревнований по кёрлингу. Организация и проведение соревнований по кёрлингу.

Судейство соревнований по кёрлингу. Судейская бригада. Главный судья. Судьи соревнований. Технический делегат. Права и обязанности главного судьи и судей соревнований.

Задание основных позиций судейства, умение вести игровой протокол, выбирать систему розыгрыша. Права и обязанности участников соревнований. Места для проведения соревнований по кёрлингу. Проекты и параметры площадки для кёрлинга.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы,

выносливости, быстроты, ловкости, гибкости; координации.

- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

- улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;

- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Упражнения для занимающихся на этапе подготовки до двух лет.

Упражнения для развития силы (взрывной): дополнительно к упражнениям предыдущего этапа подготовки 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 к предыдущему этапу подготовки -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: с применением технических приемов с преодолевающим фактором (сопротивление партнера); преодоление полосы препятствий.

При выполнении упражнений для развития гибкости количество повторений рекомендуется увеличить.

Упражнения для детей на этапе подготовки свыше двух лет.

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 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.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки:

- совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.

- избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Специальная техническая подготовка.

Выезд без колодок («щетка» сбоку) - совершенствование. Выезд без колодок без щетки.

Планирование тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка

Основы техники и тактики в кёрлинге.

Тактика ведения спортивной борьбы в дисциплинах кёрлинга. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

Планирование спортивной тренировки.

Принципы планирования спортивной тренировки. Периоды, циклы, волнообразные изменения нагрузок. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное.

Круглогодичность тренировки, её роль в повышении спортивного мастерства спортсменов-кёрлингистов. Периодизация тренировки: задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

Общая и специальная физическая подготовка кёрлингистов.

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП в тренировке спортсменов-кёрлингистов. Характеристика рекомендуемых средств и умений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсменов-кёрлингистов, развитие быстроты, силы, координационных движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности кёрлингистов. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности.

Краткая характеристика применения средств, специальной физической подготовки.

Учет средств и методов оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов-кёрлингистов.

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.

Для развития специальной физической подготовки для всех возрастных категорий

применяются специальные упражнения с секундомером: отмерение заданного интервала времени

(многократные повторения) для развития специального «чувства времени». Также используются

многократные выезды с камнями на заданное расстояние, в заданном направлении и с заданным

усилием.

Организация и проведение соревнований.

Виды и характер соревнований по кёрлингу. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Правила проведения соревнований: различные системы розыгрыша. Программа соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей соревнований. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Использование соревнований и зимних праздников с целью агитации и пропаганды кёрлинга.

Анализ соревновательной деятельности.

Анализ двигательных способностей кёрлингистов. Изучение эффективности, стабильности технического мастерства в условиях соревновательной деятельности.

Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности

кёрлингистов. Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности для достижения высокого спортивного результата. Подробный разбор и анализ каждого соревнования с целью коррекции тренировочного процесса. Составление отчета о соревнованиях.

Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Специальная техника для подготовки льда к тренировочному процессу и соревнованиям. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Задачи, сущность, методы и организация комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов-кёрлингистов в годичном цикле подготовки.

Методика спортивной тренировки спортсменов-кёрлингистов.

Понятие объема и интенсивности тренировочной нагрузки, применяемой в подготовке спортсменов. Методика воспитания силы, быстроты, координационных способностей, общей, специальной, силовой, скоростно-силовой, скоростной выносливости на различных этапах подготовки спортсменов. Методика обучения двигательным действиям. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса кёрлингистов различной квалификации.

Морально-волевой облик спортсмена.

Моральные качества, необходимые современному человеку, добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к различным видам собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ.

Значение развития моральных и волевых качеств личности в процессе повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств в тренировочном процессе.

Оказание первой помощи при травмах.

Понятие о травме. Правильная организация и методика проведения занятий по кёрлингу. Проведение тренировочных занятий с учетом возраста и уровня физической и технической подготовленности занимающихся. Строгая дисциплина и

четкая организация тренировочных занятий и соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по кёрлингу.

Первая помощь при обезвоживании организма в жаркую погоду, при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших.

Восстановительные мероприятия.

Средства восстановления. Рациональное планирование и построение тренировочного процесса. Соответствие нагрузок возможностям занимающихся. Соответствие содержания подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в программах отдельного занятия и микроцикла. Рациональная разминка в занятиях и соревнованиях, рациональное построение заключительных частей занятий. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия тренировки и отдыха. Сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Психологические средства восстановления- психорегуляторные и психогигиенические. Психорегуляторные: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, мышечная релаксация, внушения в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыка и светомузыка. Психогигиенические: психологический климат в группе, взаимоотношения с тренером и партнерами, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительная эмоциональная насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг, комфортабельные условия для занятий и отдыха, достаточная материальная обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления - гигиенические, физические, питание, фармакологические. Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и подготовка мест для занятий, спортивных сооружений.

Физические средства восстановления: массаж общий, частичный и др., суховоздушная (сауна) и парная баня, гидропроцедуры, различные виды ванн, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, фонофорез.

Питание: сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузки, соответствие климатическим условиям.

Фармакологические средства: вещества, способствующие восстановлению, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кровообращения, витамины и минеральные вещества, адаптогены растительного происхождения, адаптогены животного происхождения, согревающие, обезвоживающие и противовоспалительные препараты.

Особенности применения различных восстановительных средств на разных этапах годового цикла подготовки. Организация восстановительных мероприятий на тренировочных сборах.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание профилирующих физических качеств кёрлингиста, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты.

Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении и без них. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.

Специальная техническая подготовка.

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов-кёрлингистов.

Планирование и содержание тренировочных занятий.

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива «кандидат в мастера спорта», а при определенных условиях и норматива «мастер спорта России»). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка и выступление в соревнованиях различного ранга. На данном этапе тренировочный процесс должен быть более индивидуальным. Тренеры и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы тренировки. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить

объем тренировочной нагрузки и её качество. Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы. Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности её в условиях соревнований. Также спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

Планирование в группах совершенствования спортивного мастерства отличается тем, что для каждого спортсмена, зачисленного в группу совершенствования спортивного мастерства, составляется индивидуальный годовой и перспективный планы подготовки, в которых объём нагрузки и результат планируются с учётом одарённости, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Планирование тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка

Основы методики спортивной подготовки в кёрлинге.

Задачи и содержание тренировки. Принципы построения тренировочного занятия. Методы спортивной тренировки. Классификация ошибок в технике. Подготовительные, подводящие и имитационные упражнения, используемые в тренировочном процессе. Применение видеосъёмки для выявления ошибок в технике.

Планирование спортивной тренировки.

Планирование средств объёма и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки спортсмена. Дневник спортсмена.

Планирование тренировочных средств, их объёма и интенсивности в условиях среднегорья и высокогорья.

Специальная физическая подготовка кёрлингистов.

Пути интенсификации тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства. Традиционные и нетрадиционные принципы и формы построения тренировки. Моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировки. Повышение доли однонаправленных тренировочных нагрузок. Сосредоточение объемов однонаправленных тренировочных нагрузок на определённых этапах годичного цикла.

Контроль за уровнем развития специальной физической подготовленности. Тесты.

Организация и проведение соревнований.

Международные правила соревнований по кёрлингу. Отбор участников. Сроки

и формы заявок на участие в международных соревнованиях. Условия допуска к участию в этапах Кубка мира, чемпионата мира, Олимпийских Игр. Лицензии. Жеребьёвка. Обязанности судейской бригады. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Виды стартов. Правила соревнований.

Психологическая и тактическая подготовка кёрлингистов.

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на крупных международных соревнованиях в условиях острой конкуренции, большого количества зрителей, в различных погодных условиях. Тактика борьбы. Тактические методы ведения спортивной борьбы в разных дисциплинах кёрлинга. Определение тактического плана перед соревнованиями и анализ его реализации.

Предупреждение травм и оказание первой помощи.

Причины травм и их профилактика. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений. Перенос пострадавших. Оказание помощи пострадавшему. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Анализ соревновательной деятельности.

Эффективность и стабильность техники исполнения в условиях соревновательной деятельности. Подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовки для успешного и стабильного выступления на крупнейших соревнованиях. Подробный разбор и анализ каждого соревнования. Составление отчёта о соревновании.

Контроль и учет тренировочного процесса.

Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе высшего спортивного мастерства. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов в годичном цикле подготовки.

Восстановительные мероприятия.

Психологические, медико-биологические, педагогические средства восстановления. Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов. Организация восстановительных мероприятий на этапе высшего спортивного мастерства.

Методика спортивной тренировки спортсменов-кёрлингистов.

Особенности и закономерности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Средства и методы на различных этапах подготовки спортсменов. Соотношение интенсивности и объёма тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий. Тренировка в условиях высокогорья, среднегорья и др.

Тесты для оценки развития физической, функциональной, технической, тактической и психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Спортивный отбор.

Основные задачи и этапы спортивного отбора. Методы отбора. Педагогические наблюдения, беседы, контрольные тесты, медико-биологические, психологические и социологические исследования.

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

Оборудование баз, площадок, тренировочных полей. Требования к площадкам для проведения соревнований по кёрлингу. Подготовка площадок для проведения тренировочных занятий и соревнований. Необходимое оборудование для подготовки площадок для кёрлинга.

Современный инвентарь и уход за ним. Обувь и одежда спортсменов. Изготовление инвентаря, экипировки и оборудования за рубежом и в стране.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание профилирующих физических качеств таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Совершенствование физической и других видов подготовленности на льду и вне льда. Поддержание необходимого уровня физической подготовленности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты.

Специальная физическая подготовка. Специальная техническая подготовка.

Совершенствование технического мастерства спортсменов-кёрлингистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов.

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма занимающихся. Эффективное применение техники кёрлинга в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование техники проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, подготовительные и специальные упражнения. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники на фоне утомления, для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Тактическое мастерство совершенствуется в условиях соревнований и на тренировках, моделирующих соревновательную деятельность.

Совершенствование индивидуальной техники (деливери, свипинг). Совершенствование технико-тактических действий (бросков). Стабилизация и необходимая коррекция индивидуальных технических действий

Планирование и содержание тренировочных занятий.

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки - достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

При планировании тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена.

Основными задачами на этапе высшего спортивного мастерства являются:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и тактического мастерства;
- поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- успешное и стабильное выступление на всероссийских и международных спортивных мероприятиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

Структура и содержание подготовки команды по кёрлингу на этапе высшего спортивного мастерства при подготовке к двум главным стартам. Периоды, этапы, сроки.

1-й Подготовительный период. *Общеподготовительный* (середина июня -конец июля). Цель: совершенствование физической подготовки и других видов

подготовленности вне льда; совершенствование специальной физической подготовки неспецифическими средствами вне льда (тренировочные нагрузки в соответствующих зонах мощности). *Специально подготовительный* (август - вторая половина сентября). Цель: совершенствование физической подготовки и других видов подготовленности на льду.

1-й Соревновательный период. Общесоревновательный (октябрь -4 недели). Цель: реализация накопленного потенциала в соответствующий (запланированный, промежуточный) результат. *Этап непосредственной подготовки* (Ноябрь- 3 недели). Цель: достижение максимального уровня (пика) спортивной формы к началу основного турнира. Совершенствование тактической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности, совершенствование технической подготовленности.

2-й Подготовительный период (декабрь -4 недели) Цель: оптимизировать уровень подготовленности игроков. Восстановление нервно-эмоционального потенциала; восстановление двигательного потенциала, корректировка, при необходимости, уровня индивидуальной технической подготовленности игроков.

2-й Соревновательный период. Общесоревновательный (январь - февраль (8 недель). Цель: реализация накопленного потенциала в соответствующий (запланированный, промежуточный) результат. *Этап непосредственной подготовки* (март, 3-4 недели). Цель: достижение максимального уровня (пика) спортивной формы к началу турнира. Совершенствование тактической подготовленности, совершенствование технико-тактических действий, стабилизация и необходимая коррекция индивидуальных технических действий, совершенствование психологической подготовленности, поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

Переходный период (апрель-май). Цель: успешное выступление в финалах чемпионатов России в составах своих клубов.

В основном этап непосредственной подготовки представляет собой комбинацию, включающую базовый, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный этапы и задействуется в макроцикле чаще всего не более одного раза. Этап непосредственной подготовки обладает своей четко выраженной структурой и конкретными задачами:

- Восстанавливать работоспособность после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны.
- Продолжать совершенствовать физическую подготовленность и технико-тактические навыки.
- Создавать и поддерживать высокую психическую готовность атлетов за счет регуляции и саморегуляции состояний.
- Полностью либо частично моделировать соревновательную деятельность и контролировать уровень подготовленности.
- Адаптироваться к новым климатогеографическим и социально-психологическим условиям места проведения главного старта сезона.
- Подводить к старту в оптимальном, текущем и оперативном состоянии.

15. Учебно-тематический план (приложение №7 к Программе)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» по отдельным спортивным дисциплинам «кёрлинг-смешанный», кёрлинг-смешанные пары» основаны на особенностях вида спорта «кёрлинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кёрлинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кёрлинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кёрлинг» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «кёрлинг» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, самостоятельно.

Возраст лиц, зачисляющихся на этапы спортивной подготовки, определяется с учетом особенностей вида спорта «кёрлинг» и его спортивных дисциплин по количеству лет по году рождения. Лицо, зачисляющееся на этап спортивной подготовки, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«кёрлинг», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«кёрлинг», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

Объем соревновательной деятельности

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

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«кёрлинг», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки												
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ	
		Недельная нагрузка в часах												
		6	8	8	12	12	14	16	18	20	22	22	28	
		Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	
		Наполняемость групп (человек)												
		10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	5-10	5-10	5-10	2-4
		1.	общая физическая подготовка	190	249	249	352	352	381	412	431	302	324	324
2.	специальная физическая подготовка	31	43	43	67	67	106	123	168	308	321	321	461	
3.	Техническая подготовка	22	30	30	43	43	54	67	75	110	124	124	147	
4.	Тактическая подготовка	22	30	30	43	43	54	67	75	85	96	96	130	

5.	Психологическая подготовка	5	7	7	11	11	11	13	14	16	19	19	25
6.	Теоретическая подготовка	9	12	12	19	19	22	25	28	31	37	37	50
7.	Контрольно-переводные испытания (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4	5	5	6	6	6	8
8.	Соревновательная деятельность	5	7	7	23	23	26	35	42	71	87	87	156
9.	Инструкторская и судейская практика*	-	-	-	4	4	5	7	9	10	12	12	17
10.	Медицинские, медико-биологические обследования *	-	-	-	7	7	7	8	9	11	12	12	25
11.	Подготовка, определяемая в соответствии с особенностями отдельных спортивных дисциплин <i>Например, игровая (интегральная) подготовка</i>	11	16	16	20	20	23	29	33	37	44	44	52
12.	Самоподготовка	15	20	20	31	31	35	41	47	53	62	62	85
Общее количество часов в год		312	416	416	624	624	728	832	936	1040	1144	1144	1456

* на этапе НП не проводятся

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «кёрлинг», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская и инструкторская практика	Судейство соревнований	Согласно единому календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий
1.2.	Формирование навыков адаптации обучающихся к жизни в обществе.	Беседы с детьми на темы регуляции поведения ребенка, коммуникации и ориентации в социальной среде. Проведение родительских собраний. Организация физкультурно-оздоровительных лагерей.	регулярно
1.3.	Создание условий для самоактуализации детей и подростков в различных сферах деятельности, формирование потребности обучающихся в профессиональном самоопределении.	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений, участие в Днях открытых дверей учебных заведений.	регулярно
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни	Беседы о пользе ЗОЖ, размещение информационных материалов на стендах школы	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя
		Участие в акциях безопасного поведения детей в сети Интернет, беседа с детьми и размещение информации на стендах на тему безопасного поведения в сети интернет	февраль
		Участие в акции «Мы против наркотиков», беседы о вреде ПАВ	июнь
		Проведение инструктажей по технике безопасности.	январь, июль
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Активизация чувств, переживаний, смысловой сферы, нравственных мотивов занимающихся.	Тематические беседы с обучающимися на тему «Великие битвы-великой Победы»	апрель
3.2.	Повышение бдительности обучающихся	Тематические беседы с обучающимися на тему «Нет	сентябрь

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«кёрлинг», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты «Честная игра».	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя 1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра».	По назначению 1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя 1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению.	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты «Честная игра».	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя 1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

			Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно».	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система ДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «кёрлинг», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

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

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не более		не более	
			7,10	7,35	-	-
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	2	-
1.7.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5

Таблица 2

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.6.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	9
1.7.	Поднимание туловища лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
2. нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			30,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды – « третий юношеский» спортивные разряд – « второй юношеский»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 3

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.6.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	18
1.7.	Поднимание туловища лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			45,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 4

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 «кёрлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Поднимание туловища лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			50,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение № 7
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«кёрлинг», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

Учебно-тематический план

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

				Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление

формировании личностных качеств			культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

				личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и	≈ 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.

содержание в спортивной деятельности			
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления учебно-тренировочных занятий; тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная	рациональное построение занятий; рациональное чередование различной направленности; организация аутогенная

			<p>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</p>

Приложение № 8
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «кёрлинг», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Камень для игры в кёрлинг	штук	16
2.	Колодка для отталкивания	штук	4
3.	Комбайн для подготовки поверхности ледовой площадки	штук	1
4.	Лейка для нанесения «пейбла» («ледовых бугорков»)	штук	1
5.	Разметка для ледовой площадки для вида спорта «кёрлинг»	комплект	1
6.	Сменная насадка на лейку для нанесения «пейбла» (ледовых бугорков)	штук	5
7.	Сменное лезвие для комбайна для подготовки поверхности ледовой площадки для вида спорта «кёрлинг»	штук	2
8.	Табло счёта	штук	2
9.	Устройство для выравнивания «пейбла» («ниппер»)	штук	1
10.	Циркуль судейский (измерительный) для определения положения камня для вида спорта «кёрлинг»	штук	1
11.	Циркуль-эталон для определения положения камня для вида спорта «кёрлинг»	штук	1
12.	Щетка для вида спорта «кёрлинг»	Штук	8
13.	Конус для фиксации центра дома	штук	2
14.	Основание колодки для крепления на льду	штук	1
15.	Скребок металлический для подготовки льда	штук	1

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Сумка-чехол для щёток для кёрлинга	шт	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Съемное мягкое основание для текущего чехла для щётки для кёрлинга (пенка)	шт	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
3.	Съемное шарнирное устройство для щётки с трущей головкой	шт	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Съемный трущийся чехол для щётки для кёрлинга	шт	На обучающегося	-	-	10	1	40	1	70	1
5.	Щётка для кёрлинга	шт	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

Приложение № 9
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«кёрлинг», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Антислайдер (гриппер)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Ботинки для кёрлинга	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Брюки для кёрлинга	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Жилет утеплённый	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Куртка утеплённая	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для кёрлинга	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7.	Рукавицы для кёрлинга	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Футболка поло игровая	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
9.	Шапка спортивная зимняя	шт	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Приложение № 10
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «кёрлинг», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кёрлинг, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 18 ноября 2022 года № 1017.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, направленные письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.
4. Задворнов, К.Ю. Подготовка скипа команды в спортивной игре в кёрлинг : учеб.-метод. пособие / К.Ю. Задворнов ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2004. – 53 с.
5. Задворнов, К.Ю. Содержание соревновательной деятельности в кёрлинге // Основы спортивной игры в кёрлинг : учеб.-метод. пособие / С.-Петербург. гос. акад. физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2006. – С.8-14.
6. Мельников, С.П. Виды бросков кёрлингового камня / С.П. Мельников // //Основы спортивной игры в кёрлинг : учеб.-метод. пособие / С.-Петербург. гос. акад. физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2006. – С. 19-28.
7. Сепсяков, В.А. Особенности биомеханической структуры точностных движений в кёрлинге / В.А. Сепсяков, К.Ю. Задворнов, И.М. Козлов // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры / С.-Петербург. гос. акад. физ. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 9(43) – 2008 год им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 1999. – Вып. 1. – С. 108-112.
8. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.
9. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».
10. Приказ от 02.10.2012 г. N 267 «Об утверждении всероссийских антидопинговых правил».
11. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
12. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
13. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
14. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.
15. Колесов А.И.Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2003 – 292 с.
16. Волков В.М. Тренеру о подростке. Москва: Физкультура и спорт, 1973 - 75 с.
17. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
18. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Федерация кёрлинга России (<http://www.curling.ru>)
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru.
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru,
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru.
6. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniifk.ru.
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
8. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>
9. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturai sport.ru/>.
10. Спортивный обозреватель - <http://www.ns-sport.ru/stati.html>.
11. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.
12. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>
13. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.
14. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
15. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>
16. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru/>