



**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ОКРУГА МУРОМ**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
имени А.А. Прокуророва»
(МБУ ДО СШОР)**

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБУ ДО СШОР
Протокол от «20» апреля 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО СШОР
от «25» апреля 2023 г. № 50-о/д

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

(Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Кёрлинг», утвержденного приказом Минспорта России № 1017 от 18.11.2022г.)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

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

Составлена::
Нестеровой О.Н. - инструктором-методистом
Морозовой С.В. –тренером-преподавателем отделения «Кёрлинг»

г. Муром, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	- 4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»	- 5
2.1. Краткая характеристика вида спорта «кёрлинг»	- 5
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	- 5
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»	- 7
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»	- 8
2.4.1. Учебно-тренировочные занятия	- 8
2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия	- 9
2.4.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.	- 11
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	- 12
2.6. Календарный план воспитательной работы	- 15
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	- 17
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	- 20
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	- 22
III. Система контроля	- 26
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	- 26
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	- 27
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	- 28
IV. Рабочая программа по виду спорта «кёрлинг»	- 28
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	- 28
4.1.1. Средства и методы учебно-тренировочного занятия	- 29
4.2. Виды подготовки спортсмена	- 29

4.2.1. Теоретическая подготовка.	- 30
4.2.2. Физическая подготовка	- 30
4.2.3. Техническая подготовка	- 32
4.2.4. Тактическая подготовка	- 33
4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований по кёрлингу	- 34
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта	- 41
VI. Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	- 41
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	- 41
6.2. Кадровые условия реализации Программы.	- 42
VII. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной Программы	- 42
Приложение № 1	- 46
Приложение № 2	- 47
Приложение № 3	- 48
Приложение № 4	- 49
Приложение № 5	- 51
Приложение № 6	- 52

I. Общие положения

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

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

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

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «кёрлинг», утвержденной приказом Минспорта России 20.12.2022 № 1277, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Министерства спорта России от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Министерства спорта России от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Правила вида спорта «кёрлинг» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 октября 2022 г. № 808);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»

2.1. Краткая характеристика вида спорта «кёрлинг»

Вид спорта «кёрлинг» – это командная спортивная игра на ледяной площадке. Спортивная игра «кёрлинг» проходит на игровой площадке, имеющей размеры 44.5м в длину и 5м в ширину. На каждой стороне игровой площадки закрепляются колодки для отталкивания спортсменов, что позволяет вести игровую деятельность, поочередно, в разные концы площадки. На площадку наносится специальная игровая разметка, основным компонентом которой является «дом» - плоскостная мишень в виде круга, в которую играющими направляются (со скольжением) кёрлинговые спортивные снаряды – кёрлинговые камни. Участники двух команд поочередно пускают по льду «камни» в сторону размеченной на льду мишени («дома»). В каждой команде по четыре игрока. В 1998 году кёрлинг был признан олимпийским видом спорта.

Спортивные дисциплины вида спорта «кёрлинг» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей 1.

Таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «кёрлинг» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
кёрлинг	036	000	4	6	1	1	Я
кёрлинг - смешанный	036	002	4	8	1	1	Я
кёрлинг – смешанные пары	036	003	4	6	1	1	Я

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

Реализация программы направлена на физическое воспитание физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры спорта. Физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки. Совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных

сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Спортивная подготовка по виду спорта «кёрлинг» в МБУ ДО СШОР осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года (до года и свыше года);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» определяется учреждением самостоятельно. Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».

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

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

Таблица 2.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5

Примечание к таблице:

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

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

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 3.

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	12	14	16	18	20	24
Общее количество часов в год	234	312	416	624	624	728	832	936	1040	1248

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

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

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШОР:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

К проведению учебно-тренировочных занятий предъявляются следующие основные требования:

- воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним: воспитательным, оздоровительным и специальным;

- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;

- в процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения;

- каждое учебно-тренировочное занятие должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями;

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

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач учебно-тренировочных мероприятий.

Персональный состав участников учебно-тренировочных мероприятий, оформляется списком участников, утверждаемым руководителем организации.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач учебно-тренировочных мероприятий.

Персональный состав участников учебно-тренировочных мероприятий, оформляется списком участников, утверждаемым руководителем организации.

Организация несет расходы по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных мероприятий, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном учреждением, осуществляющей спортивную подготовку.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в Таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток		

2.4.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом Владимирской области, календарным планом округа Муром, календарным планом СШОР и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 5.

Объем соревновательной деятельности

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

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности при подготовке кёрлингистов.

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, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кёрлинг» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Календарный учебно-тренировочный план составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, теоретическую подготовку, инструкторскую и судейскую практику.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Таблица 6.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	32-34	20-22	18-24	15-20	12-16	10-16
Специальная физическая подготовка (%)	18-20	21-23	20-21	18-22	12-22	10-16
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	6-8	8-14	10-16
Техническая подготовка (%)	28-35	34-38	34-38	34-38	34-38	34-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-14	16-20	16-20	16-20	16-20	18-22
Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-6	4-9	4-9	5-9	5-9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	6-10

Таблица 7

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		1 год	2 год
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	12	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2		3			3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10-15			8-12					5-7	
1.	Общая физическая подготовка	78	68	86	126	126	140	143	144	130	158
2.	Специальная физическая подготовка	46	71	93	130	130	152	170	192	196	212
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	9	16	16	16	50	56	83	108
4.	Техническая подготовка	74	108	142	212	212	251	282	318	353	428
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	49	66	100	100	116	133	150	166	220
6.	Инструкторская и судейская практика	4	8	12	24	24	29	34	40	52	62
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	8	16	16	24	20	36	60	60
Общее количество часов в год		234	312	416	624	624	728	832	936	1040	1248

2.6. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа тренера-преподавателя начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице.

Таблица 8.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в кёрлинге; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течение года

	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы

честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним таблица 9.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу.

Таблица 9.

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. (викторина, семинар, беседа и др.)».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Ценности спорта»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/2 Основной поток - январь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Виды нарушений антидопинговых правил» • «Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список»; • «Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ»	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга

• «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил».		
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: http://rusada.ru/education/https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Виды нарушений антидопинговых правил»; • «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; • «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»; • «Допинг-контроль»; • «Система АДАМС».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: http://rusada.ru/education/https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Участие в муниципальных и региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	по приглашению организаторов

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов.
2. Информирование обучающихся о запрещённых веществах, субстанциях и методах.
3. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).
4. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения
5. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.

6. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков и молодёжи.

7. Беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Для спортсменов, участвующих в соревнованиях обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Привитие инструкторских и судейских навыков начинается с первого года занятия в учебно-тренировочных группах. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

Обучающиеся должны овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия, разминки, основной части и заключительной части.

Тренер-преподаватель привлекает обучающихся в роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Для решения этих задач учебно-тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях, судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей – стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

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

- составить положение о проведении соревнований по кёрлингу;
- участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем;

- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи или в качестве помощника судьи.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице 10.

Таблица 10.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, правилам вида спорта
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия

мастерства	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные задачи
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять положение о проведении спортивного соревнования. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «кёрлинг». Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в МБУ ДО СШОР осуществляет МЦЛФКиСМ, согласно договору о сотрудничестве, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине.

Обучающиеся СШОР проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год, согласно утвержденному графику МЦЛФКиСМ. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы. Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 11.

Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности обучающегося необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) Естественные и гигиенические;
- 2) Педагогические;
- 3) Медико-биологические;
- 4) Психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психо-реабилитационные процедуры и др.

После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный

вибромассаж, корректирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий. Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ;
- 3) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 4) обед;
- 5) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки, в частности. Питание обучающихся должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов.

Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий.

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование учебно-тренировочного занятия, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня обучающегося с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течении дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении

этап (этап спортивной специализации)		допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кёрлинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кёрлинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кёрлинг»;
- изучить антидопинговые правила, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В Учреждении проводится промежуточный, текущий и итоговый контроль освоения обучающимися Программы, основными формами которого являются: соревнования; сдача обучающимися контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП); медицинское обследование. Показателями освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам) занимающимися являются: выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся может по решению педагогического совета продолжить спортивную подготовку.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

Критерием освоения Программы, качества тренированности обучающихся являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся. Целью сдачи приёмных нормативов является – выявление перспективных детей для зачисления. Прием на этап начальной подготовки, тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а на этапе спортивного совершенствования добавляются требования по спортивной подготовленности. Комплекс контрольных упражнений и нормативные требования по годам обучения представлены в таблицах для спортсменов кёрлингистов. Приложения №1, №2, №3, №4.

IV. Рабочая программа по виду спорта «кёрлинг»

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кёрлинг» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленными в таблицах 6-7.

4.1.1. Средства и методы учебно-тренировочного занятия

К основным средствам относятся упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Наиболее разнообразна группа общеподготовительных упражнений. В нее входят упражнения как совпадающие с избранным видом спорта, так и не совпадающие. Общеподготовительные упражнения способствуют всестороннему развитию спортсмена.

Специально-подготовительные упражнения, в основном, совпадают по направленности с избранным видом спорта.

Соревновательные упражнения являются основой для создания специфических условий избранного вида спорта.

Методы спортивной тренировки – это специальные способы организации учебно-тренировочных занятий, позволяющие развивать у спортсмена требуемые качества.

При подготовке кёрлингистов применяются, в зависимости от решаемых задач, различные методы тренировки.

4.2. Виды подготовки спортсмена

Совершенствование спортсмена включает в себя виды подготовки: теоретическую, физическую, техническую, тактическую и психологическую. Каждый из этих видов, в свою очередь, имеет две разновидности: общую и специальную подготовку.

4.2.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка со спортсменами проводится в форме бесед, лекций, разбора итогов соревнований, выполнения технических элементов, проведения показательных выступлений, открытых тренировок, организации встреч с выдающимися спортсменами и непосредственно тренером во время проведения учебно-тренировочного процесса и при подготовке к соревнованиям.

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки кёрлингистов происходит на всех этапах спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка необходима для совершенствования в спорте. Чтобы спортсмен овладел высотами спортивного мастерства, его теоретические знания должны опережать практическую работу и служить основой совершенствования. В связи с этим тренер-преподаватель должен не только знать все тонкости своего вида спорта, но и уметь передавать спортсменам профессиональные знания. Широкая эрудиция и теоретическая подготовка тренера-преподавателя – залог того, что спортсмен будет иметь полное представление о системе спортивной тренировки и эффективно использовать знания для достижения спортивных высот.

4.2.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка спортсмена (ОФП) направлена на разностороннее развитие физических качеств. Этот вид подготовки особенно важен на первых тренировочных годах, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка спортсмена (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень развития способностей.

В СФП используют различные специальные упражнения, которые по форме и содержанию приближаются к технике игроков, а также развивают необходимые волевые и физические качества спортсмена. Используются специальные подводящие и развивающие упражнения.

Общая физическая подготовка для групп начальной подготовки (1-2-3 год)

1. 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, изза

головы, сбоку, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, много скоки на песке.

2. 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.

3. 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.

4. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

5. 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

Общая и специальная физическая подготовка для учебно-тренировочных групп

- формирование необходимого базового уровня функциональной и атлетической подготовленности занимающихся, соответствующего требованиям ФССП

- развитие специальной выносливости керлингиста
- развитие специальных скоростно-силовых качеств, обеспечивающих успешное изучение технических приемов бросок и свипинг
- развитие специальных координационных способностей, обеспечивающих успешное изучение технических приемов бросок и свипинг
- развитие специальной гибкости, обеспечивающей успешное изучение техники выполнения броска.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства

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

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

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

- развитие специальных координационных способностей,

обеспечивающих эффективное выполнение технических приемов бросков и свипинг в соревновательных условиях;

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

4.2.3. Техническая подготовка.

Техническая подготовка спортсмена преимущественно направлена на овладение и совершенствование техники избранного вида спорта.

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. Освоение различных способов пуска кёрлингового камня основано на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных особенностей организма человека.

Техническая подготовка для групп начальной подготовки 1-2-3 года.

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

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

Для учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов обучения

- Выезд из колодок («щетка» с боку) - совершенствование.
- Выезд из колодок без щетки.
- Имитация выпуска камня.
- Выезд из колодок без камня с сохранением заданного направления (совершенствование).

- Изучение нескольких способов выезда с определением оптимального для каждого игрока (с подъемом камня, без подъема).
- Безошибочное вращения камня, самостоятельное определение вращения.
- Свободное перемещение на льду в любых направлениях, скользя на одной ноге, толкаясь другой.
- Умение использовать секундомер при выпуске камня.
- Отработка бросков камня с заданным временем.
- Выполнение упражнений на всю площадку («тейк» различные по силе, «дро», «дро-эраунд», «гард» ближний, дальний, средний и угловые)
- Выполнение эффективного свиппинга.

Для учебно-тренировочных групп свыше двух лет

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

Для групп совершенствования спортивного мастерства

- совершенствование техники выполнения «релиза» (выпуска камня) с различными вариантами выпуска камня – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- совершенствование техники выполнения броска с разной скоростью скольжения – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- совершенствование техники выполнения сложных видов контактных бросков – двойной тейк-аут, ран-бек, вертикальный двойной пилинг, слеш, софт-пилинг – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- совершенствование техники выполнения сложных видов неконтактных бросков – дро-эраунд, фриз, гард – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- совершенствование техники выполнения «свиппинга» с различными способами передвижения игрока и движения щеткой – в соревновательных условиях на фоне утомления и эмоционального напряжения;
- индивидуализация технической подготовленности с учетом игрового амплуа и возможностей спортсмена.

4.2.4. Тактическая подготовка

Для групп начальной подготовки

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.

Для учебно-тренировочных групп до двух лет

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

Для учебно-тренировочных групп свыше двух лет

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

Для учебно-тренировочных групп совершенствования спортивного мастерства

- достижение высокой стабильности реализации стратегии проведения матча с регламентом 8 эндов;
- изучение и совершенствование стратегии проведения матча с регламентом 10 эндов;
- изучение тактики ведения игры в разных фазах матча – начальные энды, завершение матча, экстра-энды;
- изучение тактики ведения игры в разных ситуациях матча – равный счет, преимущество в счете; отставание в счете;
- совершенствование тактики игры с учетом игрового амплуа (индивидуализация тактической подготовки);
- изучение тактики игры ведущих команд;
- изучение опыта подготовки ведущих кёрлингистов мира.

4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований по кёрлингу

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении тренировочных занятий, является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы.

К занятиям и соревнованиям по кёрлингу допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по кёрлингу обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, а при проведении соревнований соблюдать Правила соревнований по кёрлингу.

Спортивная форма должна соответствовать условиям проведения учебно-тренировочной или соревновательной деятельности.

Тренировочный процесс в кёрлинге предусматривает проведение занятий на искусственном льду на крытой ледовой арене. Обязательным условием, при этом, является наличие специально подготовленного льда, имеющего утвержденные характеристики. Последнее обуславливает невозможность сочетания занятий кёрлингом на одной ледовой площадке с занятиями другими ледовыми видами спорта (хоккей, фигурное катание, шорт-трек, конькобежный спорт).

Качественные характеристики ледовой поверхности игровой площадки для кёрлинга должны обеспечивать выполнение следующих условий:

- скольжение спортивных снарядов (кёрлинговых камней) с определённой скоростью, в принятом временном диапазоне;
- скольжение спортивных снарядов (кёрлинговых камней) по установленным прогнозируемым траекториям, позволяющим вести осмысленную тактическую борьбу.

Для оценки «скоростных характеристик» льда традиционно используют три способа измерений, а именно:

- время скольжения кёрлингового камня после его выпуска игроком между двумя линиями hog line;
- время скольжения кёрлингового камня после его выпуска игроком от линии hog line до момента его остановки на tee line в «доме»;
- время преодоления спортсменом расстояние от момента отталкивания от колодки до выпуска камня с пересечением ближайшей линии hog line.

Высокое качество поверхности игровой площадки для кёрлинга по показателю «скоростных характеристик» льда определяется выполнением ряда требований, в их числе:

- создание возможно максимально ровной поверхности, игровой площадки;
- использование эффективной технологии намораживания ледовой поверхности;
- соблюдение необходимого химического состава воды, используемой для подготовки льда;
- использование специальной технологии нанесения воды при заливке льда;
- использование специальной технологии обработки ледовой поверхности площадки после завершения заливки льда;
- использование специальной технологии оперативной обработки ледовой поверхности площадки в процессе проведения отдельного матча;
- создание необходимых температурных и климатических условий в зоне игровых площадок на спортивном сооружении в целом;
- постоянство температуры на поверхности ледового поля, с достижением значения на уровне –6 градусов С, с поддержанием однородной температуры на всей поверхности игровой площадки;

- постоянный мониторинг и коррекция всех составляющих, определяющих качество льда;
- соблюдение чистоты при нахождении на игровой площадке участниками тренировочного процесса.

Важным специфическим требованием для подготовки льда для кёрлинга является нанесение на поверхность площадки специальных бугорков (пейбл). Данное нанесение осуществляется специалистом по подготовке льда с помощью специальной лейки.

Специфика отдельных дисциплин кёрлинга определяет оптимальное количество учащихся при проведении тренировочного занятия на льду.

В дисциплинах «кёрлинг» и «кёрлинг смешанный» (микст) оптимальным количеством занимающихся на одной игровой площадке будут являться следующие показатели:

- при совершенствовании индивидуальных и групповых действий - не более 5 спортсменов;
- при совершенствовании командных взаимодействий и проведении учебных игр - не более 8 спортсменов.

Учитывая размеры игровой площадки для кёрлинга (шириной не более 5 метров) и возможность одновременного размещения до 4-5 игровых кёрлинговых площадок на стандартной ледовой арене, тренировочная работа одной группы спортсменов может проходить на двух или на трех игровых площадках одновременно.

В дисциплине «кёрлинг смешанные пары» оптимальным количеством занимающихся на одной игровой площадке будут являться следующие показатели:

- при совершенствовании индивидуальных и групповых действий - не более 2 спортсменов;
- при совершенствовании командных взаимодействий и проведении учебных игр - не более 4 спортсменов.

Требования техники безопасности при занятиях кёрлингом и при проведении соревнований по данному виду спорта определяются специфическими условиями игровой деятельности, в которых специалисты выделяют следующие «факторы риска» получения повреждений, травм, нарушения здоровья занимающихся:

Ледовая поверхность игровой площадки, на которой происходит соревновательная деятельность.

Достаточно большой размер и масса спортивных снарядов (кёрлинговых камней), используемых в игре, а также специфичность материала, из которых изготовлена их основа - гранит.

Достаточно большое количество кёрлинговых спортивных снарядов, которые в процессе игровой деятельности могут располагаться в различных зонах игровой площадки (число которых может одновременно достигать 16 штук).

Отсутствие непосредственного контроля спортсменов за скольжением кёрлинговых спортивных снарядов по поверхности игровой площадки.

Условия пониженной температуры воздуха и поверхности игровой площадки.

Первый из указанных «факторов риска» – проведение игровой соревновательной деятельности на ледовой поверхности - связан с риском получения травмы вследствие падения спортсмена на лёд при потере им равновесия (занимающийся подскользывается).

Снижение возможности проявления данного фактора при занятиях кёрлингом достигается соблюдением следующих условий:

- использование занимающимися специальной кёрлинговой обуви с антискользящей поверхностью и дополнительных «антислайдеров», одеваемых на обувь со скользящей поверхностью;
- обучение занимающихся правилам выхода на лёд, предполагающих первоначальную постановку на ледовую поверхность ноги спортсмена, обутый в ботинок с антискользящей поверхностью;
- обучение занимающихся способам передвижения по ледовой поверхности игровой площадки - лицом, боком и спиной вперёд;
- обучение занимающихся специальным движениям (группировка), которые необходимо выполнять при потере равновесия и падении на лёд - при падении лицом вперёд, боком, назад (на спину);
- совершенствование координационных способностей занимающихся, прежде всего, способности удерживать равновесие при занятиях на льду.

О значимости внимания к данному «фактору риска» при занятиях кёрлингом говорят правила занятий данным видом спорта для детей, введённые в ряде европейских стран, обязывающие юных спортсменов одевать хоккейные шлемы при выходе на лёд.

Следующий «фактор риска», связанный с достаточно большим размером и массой спортивных снарядов (кёрлинговых камней), а также со специфичностью материала, из которого изготовлена их основа (гранит), проявляется, прежде всего, в возможности получения занимающимися травмы при падении кёрлингового камня на части тела спортсменов. Риск падения спортивного снаряда в особой мере проявляется:

- при переносе спортивных снарядов от места хранения на игровую площадку;
- при перемещении спортивных снарядов от одной точки игровой площадки к другой до начала или после завершения игрового фрагмента;
- при приподнимании занимающимся спортивного снаряда (т.е. при переводе его в вертикальное положение с опорой о лёд) с целью очистки его скользящей поверхности перед выполнением броска.

Снижение возможности проявления данного фактора при занятиях кёрлингом достигается соблюдением следующих условий:

- соблюдение правила переноски спортивных снарядов от места хранения на игровую площадку, требующего удержания переносимого снаряда двумя руками: одной рукой - за ручку снаряда и другой рукой - за скользящую поверхность снизу;

- соблюдение правила перемещения спортивных снарядов от одной точки игровой площадки к другой (до начала или после завершения игрового фрагмента) - перемещение их только путём скольжения, т.е. без подъёма и переноски;

- соблюдение правила подготовки скользящей поверхности спортивного снаряда перед выполнением броска, требующего удержания кёрлингового камня двумя руками при его переводе в вертикальное положение (одной рукой - за ручку сверху и другой рукой - за скользящую поверхность снизу), а также удержание его одной рукой (за ручку снаряда) при опускании из вертикального положения на лёд. Соблюдение этого правила позволяет исключить вероятность падения снаряда на кисть руки обучающегося.

Существенная масса спортивного кёрлингового снаряда и одновременное расположение на игровой площадке большого их количества создают опасность возникновения ситуации, когда спортсмен, не видя снаряд, «спотыкается» о него, что, в итоге, может привести к падению.

Наиболее опасной является ситуация, когда спортсмен осуществляет движение спиной вперёд, забывая о спортивных снарядах, расположенных позади него. Частным случаем подобной ситуации является столкновение спортсмена с камнем, вышедшим из игры и находящимся за «задней» линией площадки (back line). Последнее возникает при нарушении правила, обязывающего спортсменов перемещать камни, покинувшие пределы игровой площадки, в специальные зоны расположения камней.

Снижение возможности проявления данного «фактора риска» при занятиях кёрлингом достигается соблюдением следующих условий:

- слежение судьями матча за соблюдением правила, обязывающего спортсменов перемещать камни, покинувшие пределы игровой площадки, в специальные зоны расположения камней;

- напоминание судьями матча игрокам о возможности столкновения с неподвижными кёрлинговыми камнями, особенно при их достаточном «накоплении» на игровой площадке в ходе энда;

- использование специальных упражнений, позволяющих совершенствовать передвижение по ледовой площадке с «перешагиванием» неподвижных кёрлинговых камней, расположенных по пути перемещения спортсмена (то же - с выполнением свипинга).

Наряду с неподвижно расположенными камнями, особую опасность представляют кёрлинговые камни, скользящие по поверхности игровой площадки и не контролируемые в этой игровой фазе спортсменом. Неконтролируемое скольжение спортивного снаряда имеет место при выполнении броска после выпуска камня спортсменом, а также в момент отскока

при попадании бросаемого камня в один или несколько камней, расположенных на площадке. Скользящий спортивный кёрлинговый снаряд (изготовленный из гранита и имеющий достаточную массу) представляет опасность при попадании в ноги спортсмена, так как может привести к его падению и получению травмы. Как и в случае с неподвижным спортивным снарядом, приведённом выше, наибольшую опасность представляет кёрлинговый камень, скользящий к спортсмену сзади, т.е. находящийся вне зоны его зрительного контроля

Снижение возможности проявления данного «фактора риска» при занятиях кёрлингом достигается обязательным выполнением следующих правил проведения занятий и соревнований по кёрлингу:

- выполнение каждого броска кёрлингового камня может начинаться только после завершения проведения предшествующего розыгрыша (т.е. когда все игроки, участвующие в проведённом розыгрыше, покинули пределы площадки), а все игроки, участвующие в новом розыгрыше, заняли свои исходные позиции и видят партнёра, выполняющего бросок;

- после завершения каждого энда перемещение кёрлинговых камней в зону их расположения должно осуществляться путём сопровождения перемещаемых камней щёткой спортсмена (с обязательным контактом щётки и камня), при этом исключается возможность их выпуска со свободным неконтролируемым скольжением по площадке;

- после завершения матча при необходимости перемещения кёрлинговых камней с одной стороны игровой площадки на другую её сторону данное действие должно осуществляться путём сопровождения перемещаемых камней щёткой спортсмена (с обязательным контактом щётки и камня), при этом исключается возможность их выпуска со свободным неконтролируемым скольжением по площадке.

При проведении соревнований по кёрлингу контроль за соблюдением данных правил возлагается на судей матча.

Наряду с этим, особый контроль за перемещением кёрлинговых камней требуется от судей, когда два или несколько кёрлинговых матчей проходят на соседних площадках, не разделённых ограничительными бортиками (что допускается регламентом кёрлинговых соревнований). Особую опасность в этих условиях приобретают отскоки камней, после которых спортивные снаряды с одной игровой площадки неожиданно перемещаются на соседнюю площадку, создавая ситуации повышенной опасности. Снижение возможности проявления данного «фактора риска» предполагают следующие действия судей:

- определение вида броска, который планируется выполнить при проведении розыгрыша (с особым вниманием к броскам, нацеленным на выбивание);

- предупреждение скипов команд о необходимости контроля за отскоками спортивных снарядов;

- предупреждение судей (а при необходимости - и игроков) на соседней площадке о возможности отскоков спортивных снарядов;

- расположение на границе игровой площадки на возможном пути перемещения спортивных снарядов после отскоков.

Движущийся кёрлингвый камень также может быть причиной травмы спортсмена при попытке остановить его стопой ноги. Подобные действия при высокой скорости скольжения спортивного снаряда могут привести к травмированию стопы спортсмена или к потере им равновесия с падением на лёд. Важным здесь является выполнение рекомендаций, предписывающих, выполнение остановки движущегося кёрлингвого камня щёткой, выполняющей функцию своеобразного амортизатора.

Специфические условия пониженной температуры воздуха и поверхности игровой площадки создают предпосылки к переохлаждению организма спортсменов. Последнее может являться следствием недооценки важности использования специальной утеплённой экипировки или отсутствия навыков самоконтроля состояния как в процессе тренировочных занятий, так и в ходе эмоциональной соревновательной деятельности по ходу матча (длящегося, в ряде случаев, от двух до трёх часов).

Снижение возможности проявления данного «фактора риска» при занятиях кёрлингом достигается, прежде всего, путём формирования у обучающихся навыков самоконтроля со стояния в процессе занятий на льду, а также навыков специальной подготовки к занятиям в условиях пониженной температуры окружающей среды, в аспекте подготовки и использования специальной утеплённой спортивной экипировки. Последнее особенно актуально при организации занятий с детьми и подростками, которым иногда свойственно недооценивать важность использования специальной тёплой верхней и нижней одежды.

На фоне специфических условий пониженной температуры воздуха и поверхности игровой площадки особое значение приобретает характер соревновательной деятельности в кёрлинге, отличительной особенностью которого является наличие выраженных «активных» и «пассивных» фаз игровой деятельности. Активная двигательная деятельность в период выполнения свипинга, броска и перемещения по площадке, как правило, сопровождается у спортсмена активным потоотделением. В «пассивной» игровой фазе (когда розыгрыш выполняет команда соперника) его двигательная активность минимальна. Подобное чередование является несомненным «фактором риска» для возникновения простудных заболеваний.

Снижение возможности проявления данного «фактора риска» при занятиях кёрлингом достигается, прежде всего, особым вниманием к одежде спортсмена.

Рассматриваемый «фактор риска» необходимо учитывать при планировании учебно-тренировочного занятия по кёрлингу, проводимого на льду. Важным методическим требованием здесь является исключение ситуации, когда после выполнения упражнений с высокой интенсивностью следует длительная фаза объяснений тренера-преподавателя с отсутствием двигательной активности обучающихся.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кёрлинг» основаны на особенностях вида спорта «кёрлинг» и его спортивных дисциплин.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кёрлинг» учитываются организацией при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана, а так же при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

5.4. 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.

5.5. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе 1-3 годов наличие 1, 2, 3 юношеских спортивных разрядов;
- на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 года наличие 3, 2, 1 спортивного разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «Кёрлинг» проводятся в МБУ ДО СШОР. Объект обеспечен:

- наличие ледовой площадки для вида спорта «кёрлинг»;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта,

- Обучающиеся обеспечиваются
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 6, таблицы 1,2);
 - спортивной экипировкой (Приложение № 7, таблицы 1,2);
 - обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обучающиеся обеспечиваются питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами.

Укомплектованность педагогическими кадрами по виду спорта «Кёрлинг» составляет 100%. В настоящее время в Учреждении работает 2 тренера-преподавателя по кёрлингу.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н. Все тренеры-преподаватели имеют высшее профессиональное образование.

6.2.2. Уровень квалификации педагогических кадров.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

Все тренеры-преподаватели имеют первую квалификационную категорию.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических кадров.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивает рост профессиональной компетентности, соответствующей современным требованиям.

Одним из способов реализации непрерывного образования тренеров-преподавателей являются курсы повышения квалификации. Согласно Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" тренер-преподаватель, осуществляющий руководство прохождением лицами спортивной подготовки обязан не реже одного раза в четыре года проходить повышение квалификации (ст. 34.3 закона).

VII. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-методической средой, включающей: – комплекс информационных ресурсов; – совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

Важной частью является официальный сайт Учреждения в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых Программах, материально-техническом обеспечении и др.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 995.

1. Бадилин, А.О. «Особенности соревновательной деятельности керлеров высших спортивных разрядов в дисциплине.» / А.О. Бадилин, Д.С. Мельников, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2016. - №4 (134).

2. Бадилин, А.О. «Содержание, задачи и особенности построения этапа непосредственной подготовки к главному старту сезона в спортивной игре в кёрлинг» / А.О. Бадилин, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 10 (140).

3. Бадилин, А.О. «Особенности волновой структуры ритма сердца у керлингистов под воздействием нагрузок в соревновательный период годичного цикла подготовки» / А.О. Бадилин, Д.С. Мельников, Ю.В. Шулико, Ю.А. Поварещенкова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. - 2014. - № 3 (123).

4. Бадилин, А.О. «Сравнительная характеристика подходов статистического анализа соревновательной деятельности керлингистов высокой спортивной квалификации» / А.О. Бадилин, Д.С. Мельников, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 1 (107).

5. Бадилин, А.О. «Современные тенденции и основные принципы построения тактики на отдельный энд в спортивной игре в кёрлинг» / А.О. Бадилин, Ю.А. Скачков, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017.).

6. Бадилин, А.О. «Особенности соревновательной деятельности кёрлеров высших спортивных разрядов в дисциплине. / А.О. Бадилин, Д.С. Мельников, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2016. - №4 (134).

7. Бадилин, А.О. «Содержание, задачи и особенности построения этапа непосредственной подготовки к главному старту сезона в спортивной игре в кёрлинг» / А.О. Бадилин, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 10 (140).

8. Бадилин, А.О. «Особенности волновой структуры ритма сердца у кёрлингистов под воздействием нагрузок в соревновательный период годичного цикла подготовки» / А.О. Бадилин, Д.С. Мельников, Ю.В. Шулико, Ю.А. Поварещенкова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. - 2014. - № 3 (123).

9. Бадилин, А.О. «Современное представление о стратегии и тактических схемах в кёрлинге» / А.О. Бадилин, Ю.А. Скачков, Ю.В. Шулико, Д.Н. Абрамов// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 11 (153).

10. Бадилин, А.О. «Мультимедийное программное обеспечение тактической подготовки спортсменов-кёрлингистов» / А.О. Бадилин // Студенческая наука -

физической культуре и спорту: тезисы докладов открытой региональной межвузовской научной конференции молодых ученых «Человек в мире спорта». Вып. 4 / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2008.

11. Бадилин, А.О. «Мультимедийное программное обеспечение соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов-кёрлингистов» / А.О. Бадилин // Студенческая наука - физической культуре и спорту: тезисы докладов открытой региональной межвузовской научной конференции молодых ученых "Человек в мире спорта". Вып. 6 / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2009.

12. Задворнов, К.Ю. «Кёрлинг: стратегия и тактика игры» / К.Ю. Задворнов // Лекция - СПб., ГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1996.

13. Задворнов, К.Ю. «К вопросу контроля подготовленности игроков в спортивной игре в кёрлинг». В кн.: Актуальные проблемы организации и методики подготовки спортсменов в игровых видах спорта / К.Ю. Задворнов, Некрасова Я.А. Сборник научных работ - М., Теория и практика физической культуры, 2000.

14. Задворнов, К.Ю. «Теория и методика избранного вида спорта (кёрлинг)»: учебное пособие / К.Ю. Задворнов, Д.С. Мельников, А.О. Бадилин; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2015. - 90 с.

15. Задворнов, К.Ю. «Требования к индивидуальной подготовленности спортсмена в кёрлинге» / К.Ю. Задворнов // СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб., 1997. - 121 с.

16. Задворнов, К.Ю. Теоретические основы индивидуальной подготовки спортсменов в спортивной игре в кёрлинг. Учебное пособие / К.Ю. Задворнов // СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб., 2000. - 96 с.

17. Задворнов, К.Ю. Подготовка спортивных судей для проведения соревнований по кёрлингу. Учебно-методическое пособие / К.Ю. Задворнов // СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб., 2004. - 75 с.

18. Задворнов, К.Ю. Кёрлинг: организация и судейство соревнований. Правила игры / К.Ю. Задворнов // Физкультура и спорт. - М., 2006. - 117 с.

19. Изотов, Е.А. Ассоциативная программа обучения технике в кёрлинге / Е.А. Изотов // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 29-й научной конференции / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб

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

21. Мельников Д.С. «Определение энергозатрат у спортсменов-кёрлингистов в процессе игровой деятельности» / Д.С. Мельников // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: ГУФК, 1997. – Вып. 3.

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

23. Мельников Д.С. «Физиологическая характеристика спортивной игры в керлинг»: Автореф. дис. канд. биол. наук / Д.С. Мельников // СПб ГАФК. – СПб., 1998. – 23 с.

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

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

26. Сепсяков В.А. «Время реакции как критерий оценки формирования и реализации двигательных программ при броске камня в кёрлинге» / В.А. Сепсяков // Вестник Балтийской Педагогической академии. – СПб: ГУФК, 1998. – Вып. 24.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт Федерация кёрлинга России (<https://curling.ru/>).

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

5. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Владимирской области (<https://minsport.avо.ru>)

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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	не менее + 5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	не менее 130
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	не менее 7
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	-	не менее 9
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 32	не менее 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	не менее 30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

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

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 щеток для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Съемное мягкое основание для трущегочехла для щетки для кёрлинга («пенка»)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
3.	Съемное шарнирное устройство для щетки с трущей головкой	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Съемный трущий чехол для щетки для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	10	1	40	1	70	1
5.	Щетка для кёрлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица	Расчетная	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 обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Ботинки для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Брюки для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Перчатки для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7	Рукавицы для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Футболка-поло игровая	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
9	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год
вид спорта _____

1.Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация _____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде**3.1.Участие в соревнованиях**

Наименование соревнований	Планируемый результат	Фактический результат
Муниципального уровня		
Региональные соревнования		
Чемпионаты и Первенства области		
Первенство ЦФО, Всероссийские соревнования		
Первенство России, Спартакиада		

3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	Средства	Сроки