

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



«КЁРЛИНГ»

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация кёрлинга России».

Рецензент:

Задворнов Константин Юрьевич, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России, судья республиканской категории по кёрлингу, тренер-преподаватель Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Училище олимпийского резерва № 2 (техникум)».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»	8
2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»	10
2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».....	11
2.3. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кёрлинг».....	13
2.4. Календарный план воспитательной работы	14
2.5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
2.6. План инструкторской и судейской практики	16
2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
III. Система контроля.....	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	18
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «кёрлинг»	22
4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки.....	22
4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «кёрлинг».....	24
4.1.2. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	25
4.1.3. Требования техники безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	26
4.1.4. Сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств обучающихся	27

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки вида спорта «кёрлинг»	28
4.2.1. Этап начальной подготовки	28
4.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет (1-й год)	31
4.2.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет (2-й год обучения)	33
4.2.4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет (3-й год обучения).....	36
4.2.5. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет (4-й год).....	38
4.2.6. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет (5-й год).....	41
4.2.7. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	43
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанный» и «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанные пары» по этапам спортивной подготовки.....	46
4.3.1. Общая физическая подготовка на всех этапах спортивной подготовки .	46
4.3.2. Специальная физическая подготовка.....	48
4.3.3. Техническая и тактическая подготовка	51
4.4. Примерные рекомендации для Организаций при заполнении раздела IV	54
4.5. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки	55
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	55
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»	56
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».....	56
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».....	56
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».....	57
Приложения	60

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» (далее – Методические рекомендации по виду спорта «кёрлинг») разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – ЕКСД);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019 № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (далее – Приказ № 197н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019 № 199н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (далее – Приказ № 199н);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (далее – Приказ № 734н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (далее – Приказ № 635);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.10.2022 № 808 «Об утверждении правил вида спорта «кёрлинг» (далее – Правила вида спорта);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1017 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.03.2024 № 274 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» (далее – Примерная программа).

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации по виду спорта «кёрлинг» способствуют профессиональному подходу в использовании Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации по виду спорта «кёрлинг» адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» (далее – ДОПС) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

ДОПСП по виду спорта «кёрлинг» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивных дисциплин: «кёрлинг», «кёрлинг-смешанный», «кёрлинг-смешанные пары», «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанный», «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанные пары», установленных Всероссийским реестром видов спорта и с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией ДОПСП является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» на всех этапах спортивной подготовки.

ДОПСП направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся, спортсмен, игрок, кёрлингист) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

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

ДОПСП регламентирует в соответствии с приложением № 1 ФССП сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и представлены в таблице 1.

Таблица 1 – 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)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Для спортивных дисциплин «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанный» и «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанные пары»			
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- ✓ на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки соответствующего вида спорта;

- ✓ на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки соответствующего вида спорта.

На основании пунктов 3, 4 Приказа № 635:

1. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – обучающиеся с ОВЗ) Организации организуют образовательный процесс по ДОПСП с учетом особенностей психофизического развития таких обучающихся и обеспечивают создание специальных условий в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

2. При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся с ОВЗ при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

– групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ одной нозологической группы (обучающиеся с ОВЗ по зрению, по слуху, с интеллектуальными нарушениями, с поражением ОДА);

– групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ различных нозологических групп, находящиеся на одном этапе спортивной подготовки;

– инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ с обучающимися без нарушений состояния здоровья и физического развития.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися с ОВЗ из разных учебно-тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов.

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

Объем ДОПСП определяется Организацией в соответствии с установленными параметрами к каждому этапу спортивной подготовки в приложении № 2 к ФССП.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема ДОПСП, представленного в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанный» и «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанные пары»						
Количество часов в неделю	6-8		12-14		20-24	24-32
Общее	312-416		624-728		1040-1248	1248-1664

количество часов в год				
------------------------	--	--	--	--

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ДОПСП с учетом положений ФССП и представленных в таблице 2.

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

- на этапе начальной подготовки (далее – НП) – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – четырех часов.

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

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

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

1) Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2) Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).

УТМ формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

2.1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

2.1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней,

на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2.2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на НП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.2.5) УТМ в форме просмотрных мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

3) Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на официальные спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований ФССП, приведенных также в таблице 3.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

Примечание: в таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «кёрлинг».

Организация с учредителем определяют годовой объем соревновательной деятельности, но не ниже установленного ФССП.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кёрлинг»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кёрлинг» (далее – учебный план) определяет общий объем ДОПСИ по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям. Организация самостоятельно распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение/участие по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план разрабатывается с учетом продолжительности этапов спортивной подготовки, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, установленной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели, рекомендуемый образец представлен в приложении № 1 к Методическим рекомендациям по виду спорту «кёрлинг».

2.4. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках ДОПСР.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к Методическим рекомендациям по виду спорта «кёрлинг»).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства спортивных соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта, презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Представленный образец календарного плана воспитательной работы в приложении № 2 к методическим рекомендациям по виду спорта «кёрлинг» носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить календарный план воспитательной работы в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

2.5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

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.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План антидопинговых мероприятий представлен в приложении № 3 к Методическим рекомендациям по виду спорта «кёрлинг» и является примерным, рекомендательным.

Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя следующие документы:

- статью 26 Федерального закона № 329;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>.

2.6. План инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя

у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по Правилам вида спорта, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации.

Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта, по которым проводятся спортивные соревнования приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к Методическим рекомендациям по виду спорта «кёрлинг».

2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (примерный) представлен в таблице 4.

Для прохождения обучения по ДОПСП допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для учебно-тренировочных занятий видом спорта «кёрлинг».

Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования и самостоятельно может разработать иную форму планирования.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (примерный)

Этапы спортивной подготовки		Периодичность
НП (до года обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Восстановительные средства	
	...	
НП (свыше года обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Восстановительные средства	
	...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	
ССМ		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	
ВСМ		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

1. На НП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кёрлинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года для спортивных дисциплин «кёрлинг», «кёрлинг-смешанный», «кёрлинг-смешанные пары»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на УТЭ для спортивных дисциплин «кёрлинг», «кёрлинг-смешанный», «кёрлинг-смешанные пары»;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанный», «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанные пары».

2. На УТЭ:

- 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;
- 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 для спортивных дисциплин «кёрлинг», «кёрлинг-смешанный», «кёрлинг-смешанные пары»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная с четвертого года для спортивных дисциплин для спортивных дисциплин «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанный», «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанные пары»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ССМ;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию

и интеграцию для спортивных дисциплин «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанный», «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанные пары».

3. На ССМ:

- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин «кёрлинг», «кёрлинг-смешанный», «кёрлинг-смешанные пары»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на ВСМ;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанный», «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанные пары».

4. На ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса», для спортивных дисциплин «кёрлинг», «кёрлинг-смешанный», «кёрлинг-смешанные пары»;

– проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанный», «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанные пары».

Оценка результатов освоения ДОПСП сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией 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.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки составляются Организацией с учетом нормативов, представленных в приложениях № 6-9 к ФССП, и уровней спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, представленных в приложениях № 7-9 к ФССП.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся, а также видов подготовки, не связанных с физическими нагрузками, они подбираются

таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта «кёрлинг»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации может составляться индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки

Представленный программный материал по этапам спортивной подготовки представляет собой структуру учебно-тренировочного процесса и носит рекомендательный характер. Программный материал по этапам спортивной подготовки ориентирует тренеров-преподавателей на основные аспекты, необходимые для оптимизации их профессиональной деятельности при написании рабочей программы.

Структура годичного цикла

Годичный учебно-тренировочный цикл делится на: подготовительный, соревновательный и переходный периоды (представлен в таблице 5).

Таблица 5 – Структура годичного цикла

Подготовительный период		Соревновательный период	Переходный период
Общеподготовительный	Специально-подготовительный	октябрь-май	июнь-июль
август	сентябрь		

Подготовительный период

Задача подготовительного периода - обеспечить разностороннюю физическую подготовку кёрлингистов и на этой основе совершенствовать их технико- тактическое мастерство. Учебно-тренировочные занятия должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основная направленность общеподготовительного этапа характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы обучающихся. Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма обучающихся, разностороннее развитие необходимых физических качеств; техническая и тактическая подготовка – на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий.

На данном этапе удельный вес средств общей физической подготовки (далее – ОФП) несколько превышает объем упражнений по специальной физической подготовке (далее – СФП). Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму спортсменов менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).

Учебно-тренировочный процесс на специально-подготовительном этапе тесно связан с непосредственным становлением спортивной формы. Задачи физической подготовки – дальнейшее повышение функциональных возможностей юных кёрлингистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики игры). Техничко-тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема. Основное средство подготовки – специализированные упражнения. Более широко используются интервальный и соревновательный методы. Игровая подготовка не должна подменять весь объем учебно-тренировочной работы.

Соревновательный период

Цель учебно-тренировочного процесса в этом периоде – поддержание спортивной формы и достижение максимальных результатов. Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода. Продолжается совершенствование ранее изученных технических приемов. Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления юных кёрлингистов, их взаимопонимание, овладение эффективными тактическими комбинациями. Удельный вес средств ОФП и СФП не должен существенно снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. На учебно-тренировочном занятии наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы.

Переходный период

В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков. Основными средствами являются: подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются допущенные ошибки, отмеченные в процессе спортивных соревнований, продолжается совершенствование элементов технико-тактической подготовки.

4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «кёрлинг»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3 до 14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую

	суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Возможные варианты микроциклов: двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха; семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Рекомендуется в микроциклах учитывать следующие варианты сочетания нагрузок: в одно учебно-тренировочное занятие не включать упражнения на развитие силы и выносливости, а также упражнения на развитие быстроты с упражнениями на развитие других качеств.

В отдельном учебно-тренировочном занятии обучение и совершенствование техническим приемам проводятся после разминки, иногда упражнения на совершенствование техническим приемам сознательно планируется на конец учебно-тренировочного занятия с целью закрепления навыков выполнения технических элементов на фоне утомления.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

4.1.2. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо уточнить конкретные задачи, комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения.

Учебно-тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть (разминка)

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач учебно-тренировочного занятия) и подготовку их к выполнению поставленных задач.

Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающихся, на достижение ими оптимального уровня работоспособности.

В подготовительную часть входит: общеразвивающие упражнения, имитационные подготовительные упражнения, специальные упражнения кёрлингиста.

Основная часть

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного учебно-тренировочного занятия: изучение

и совершенствование навыков игры в кёрлинг: расчет веса камня, расчет силы трения щеткой, определение постановки щетки при броске (постановка в дом, гард, тейк-аут).

Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

Заключительная часть

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки, повышение эмоционального состояния обучающихся, поэтому проводятся спортивные, подвижные игры, эстафеты, возможно дается информация для самостоятельной работы в домашних условиях.

4.1.3. Требования техники безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Проведение учебно-тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;
- при соответствии мест учебно-тренировочных занятий, инвентаря и одежды спортсменов метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации ДОПСП устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест учебно-тренировочных занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по охране труда на учебно-тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учета учебно-тренировочных занятий или журнале регистраций инструктажа:
 - ✓ вводный – (со всеми вновь поступившими на ДОПСП);
 - ✓ первичный – при начале проведения учебно-тренировочных занятий – ознакомление с условиями проведения учебно-тренировочного процесса;
 - ✓ повторный – 1 раз в полгода по программе первичного инструктажа;
 - ✓ внеплановый – при нарушении техники безопасности во время проведения учебно-тренировочного процесса (спортивного соревнования, мероприятия);
 - ✓ целевой – при проведении разовых различных мероприятий (спортивного соревнования, экскурсии, походы и т.д.);
 - ✓ проведение разминки;

- ✓ планирование учебно-тренировочных занятий (последовательность учебно-тренировочных заданий, определение величины учебно-тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся и т.д.);
- ✓ осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;
- ✓ снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- ✓ обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов.

4.1.4. Сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств обучающихся

Многолетняя спортивная подготовка - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочного процесса;
- неуклонное возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное, соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания обучающихся;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней спортивной подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Выделяют примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития того или иного физического качества обучающихся, которые представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств обучающихся

Многофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						

Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+	+		

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки вида спорта «кёрлинг»

4.2.1. Этап начальной подготовки

Основные задачи:

1. Привитие интереса обучающихся к учебно-тренировочному процессу;
2. Развитие различных физических качеств обучающихся;
3. Развитие специальных физических качеств обучающихся;
4. Укрепление здоровья обучающихся;
5. Получение соревновательной практики.

Рекомендации:

Во время учебно-тренировочных занятий на НП тренеры-преподаватели руководствуются принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья обучающихся. Для достижения этой цели подбираются физические упражнения и игры, которые воздействуют на различные группы мышц и развивают различные физические качества. При выборе упражнений, определении нагрузки и организации учебно-тренировочных занятий учитывается влияние всех средств и факторов.

Особое внимание уделяется эмоциональной стороне учебно-тренировочных занятий. Чтобы поддерживать интерес спортсменов к обучению, используются игровые формы и эстафеты. Также развиваются профилирующие для кёрлинга качества, такие как координация, ловкость, выносливость и скорость реакции.

Ловкость развивается через подвижные игры, комбинированные эстафеты, спортивную гимнастику и акробатические упражнения. Координационные способности улучшаются выполнением упражнений на ограниченной опоре и с сенсорной депривацией. Гибкость важна для развития ловкости и координации, поэтому гибкости уделяется особое внимание. Упражнения на гибкость включаются в ежедневную физическую зарядку, особенно важна гибкость

на нижних конечностях.

Включение бега в учебно-тренировочное занятие, выполнение эстафет с переносом предметов (мяч, гимнастическая палка и т.п.) и общеразвивающих упражнений в движении способствуют освоению независимой работы ног.

Для развития силы используются упражнения, укрепляющие мышцы ног, туловища, брюшного пресса и таза. После упражнений на силу рекомендуется выполнять упражнения на растяжку и расслабление работавших мышц. Также проводятся упражнения динамического характера, такие как повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п.

В начале основной части учебно-тренировочного занятия проводится изучение сложных элементов, так как утомление может затруднить освоение новых движений. Материал, который изучается, должен быть доступен и соответствовать уровню спортивной подготовки спортсменов. Необходимо постепенно увеличивать требования, при этом исправлять ошибки и недостатки в технике движений с помощью имитационных и специально-подготовительных упражнений.

Элементы ОФП должны иметь место во всех практических учебно-тренировочных занятиях. ОФП должна обеспечить разностороннее физическое развитие, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

При составлении комплексов упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышцы групп, так и на весь организм обучающихся в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для брюшного пресса, менять исходные положения.

Упражнения по видам спортивной подготовки на НП представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Упражнения по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

Виды спортивной подготовки	Упражнения с организационно-методическими указаниями
ОФП	<p>Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 15 м до 40 м. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направлениям.</p> <p>Ускорения, игры и эстафеты с применением беговых упражнений.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости – кратковременный бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной</p>

	<p>скоростью (работа 15- 20 с, вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде.</p> <p>Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Координационные лестницы.</p> <p>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.</p>
СФП	<p>СФП должна развивать физические качества специфичные для кёрлинга, содействовать быстрому освоению применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство кёрлингистов.</p> <p>Статическая выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация положения скольжения на ведущей и неведущей ноге. - Имитация перехода из исходного положения в колодках в положение выезда. - Имитация выпуска камня в положении выезда. - Развитие двигательного-координационных способностей: Развитие специальных координационных способностей: - Упражнения на развитие точности бросков предметов в цель.
Техническая подготовка	<p>Упражнения с выполнением броска камня:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение исходного положения с опорой на колодку; - положение кисти на ручке камня в исходном положении и при вращении камня; - выполнение отталкивания от колодки; - отталкивание и скольжение на ориентир с использованием дополнительных ограничений («воротики» и т.п.); - скольжение в положении выезда на дальность; - ознакомление с основными видами бросков камня. <p>Упражнения с выполнением свипинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещение по площадке со свипингом шагом и скольжением; - индивидуальный свипинг и свипинг в паре.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с игровой деятельностью в керлинге, с принципами игры и определения победителя; - Ознакомление с терминологией керлинга в разделах игровая площадка и игровой инвентарь; - Ознакомление с терминологией керлинга в разделах игровые действия спортсменов; - Ознакомление с составом команды в керлинге и игровыми амплуа; - Ознакомление с основными правилами игры и их практическим выполнением; - Ознакомление с правилами техники безопасности при занятиях керлингом; - Ознакомление с историей развития вида спорта в мире и в стране; - Ознакомление с основными дисциплинами кёрлинга; - Ознакомление с содержанием разминки в кёрлинге.

4.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет (1-й год)

Основные задачи:

1. Физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мышц (повышение уровня ОФП и СПФ, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки);
3. Совершенствование техники игры;
4. Совершенствование техники выполнения броска, как без льда, так и на ледовом покрытии;
5. Накопление соревновательного опыта.

Рекомендации:

Во время учебно-тренировочных занятий по ОФП используются игровые формы, которые дополняют общеразвивающие упражнения, обеспечивая всестороннее физическое развитие обучающихся и укрепление их здоровья.

В переходный период обучающиеся могут заниматься самостоятельно. В этом случае тренеру-преподавателю необходимо подготовить перечень обязательных упражнений, включая задания на укрепление мышц, развитие гибкости и общей выносливости. В остальное время обучающиеся могут заниматься другими видами спорта, такими как футбол, теннис, велосипедный спорт и волейбол.

В летний период проводятся учебно-тренировочные сборы по специальной подготовке в кёрлинге. В программе предусмотрены специальные упражнения для изучения и совершенствования техники игры. Кроме того, используются специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), направленные на:

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

На учебно-тренировочных занятиях проводятся встречные эстафеты и подвижные игры, которые помогают улучшить реакцию на движущийся объект, а также проявить смелость и решительность.

В летний период начинается разучивание и совершенствование техники выполнения броска, как без льда, так и на ледовом покрытии. При объяснении техники используется метод наглядности. Для этого тренер-преподаватель должен сам показать разучиваемое движение или иметь в своем распоряжении демонстратора.

Первоначально обучение техники броска проводится в облегченных условиях,

а его совершенствование осуществляют в условиях, приближенных к условиям соревновательной деятельности. Если при этом у обучающихся возникают ошибки, то необходимо снова вернуться к облегченным условиям и только при закреплении навыка переходить на лед.

Упражнения по видам спортивной подготовки на УТЭ до 3-х лет (1-й год) представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Упражнения по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х лет (1-й год обучения)

Вид спортивной подготовки	Виды упражнений
ОФП	<p>Упражнения для развития силы (взрывной). Упражнения с бросками набивных мячей до 3 кг.</p> <p>Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков камней с применением резиновых амортизаторов, эспандеров.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости. Дистанция кроссов увеличивается постепенно от 1 до 5 км.</p> <p>Упражнения для развития ловкости. Упражнения с усложнением двигательной задачи.</p> <p>Упражнения для развития гибкости. Количество повторений рекомендуется увеличить.</p>
СФП	<p>Специальная физическая подготовка для учебно-тренировочных групп 1-3 годов обучения</p> <p>Упражнения для развития силы (взрывной). По программе групп начальной подготовки 2-го года обучения, дополнительно упражнения с небольшими отягощениями. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков «камней» (для кёрлинга) с применением резиновых амортизаторов, эспандеров и т.п.</p> <p>Упражнения для развития быстроты. Увеличивается длина дистанции до 60- 100 метров.</p> <p>Упражнения для развития ловкости. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением внешних факторов (сопротивление партнера). Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Упражнения для развития гибкости. Количество повторений рекомендуется увеличить.</p> <p>Упражнения для развития силы (взрывной). Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 с, вес отягощения для рук более 10 кг, интервалы 60-90 с, число повторений в серии 4-5 раз).</p> <p>Упражнения для развития быстроты. Упражнения с широким использованием метода сопряженного воздействия.</p> <p>Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций.</p> <p>Упражнения для развития ловкости. Упражнения с широким использованием отягощений малого веса.</p> <p>Упражнения для развития «чувства времени» с секундомером: замер</p>

	<p>заданного интервала времени (многократные повторения). Так же используются многократные выезды с камнями на заданное расстояние. в заданном направлении и с заданным усилием.</p>
Техническая подготовка	<p>Упражнения с выполнением броска камня:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение исходного положения с опорой на колодку; - положение кисти на ручке камня в исходном положении и при вращении камня; - выполнение отталкивания от колодки; - отталкивание и скольжение на ориентир с использованием дополнительных ограничений («воротики» и т.п.); - скольжение в положении выезда на дальность; - корректировка направления скольжения в движении; - выполнение различного вращения камня при его выпуске; <p>- выполнение основных видов броска камня в упрощенных условиях.</p> <p>Упражнения с выполнением свипинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещение по площадке со свипингом шагом и скольжением; - индивидуальный свипинг и свипинг в паре; - свипинг различной интенсивности.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение основами тактических знаний о тактике игры команды в энде: тактика игры с последним камнем в энде; тактика игры без последнего камня в энде; - Овладение основами тактического взаимодействия скипа команды с партнерами (указания скипа и их выполнение); - Формирование тактической способности определять особенности рельефа игровой площадки («читать лед» на игровой площадке); - Формирование знаний по определению скорости движения камня с применением секундомера («тайминг»); - Формирование способности управлять своим психологическим состоянием в учебно-тренировочной деятельности; - Формирование способности взаимодействия с партнерами по команде; - Формирование морально-волевых качеств в кёрлинге.

4.2.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет (2-й год обучения)

Основные задачи:

1. Развитие общей выносливости (аэробного характера) (для девочек);
2. Изучение различных форм и типов движений для освоения новых движений в кёрлинге (для мальчиков);
3. Совершенствование двигательных способностей обучающихся;
4. Совершенствование техники выполнения бросков и технико-тактической подготовки;
5. Накопление соревновательного опыта, совершенствование навыков тактического взаимодействия и повышение уровня тактической подготовленности кёрлингистов.

Рекомендации:

При проведении учебно-тренировочных занятий в группе необходимо

учитывать, что у девочек (с 11 до 13 лет) происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому учебно-тренировочные занятия для них не должны быть, слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большом объеме применение средств, развивающих и укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Для этого используют кроссы и медленный бег. Бег чередуется с играми, с ускорениями (непродолжительными), бег трусцой с многоскоками.

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

При развитии физических качеств в подготовительном периоде придерживаются правил:

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

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

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

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

В осенне-весенний период основное внимание уделяется совершенствованию техники выполнения бросков и технико-тактической подготовке. Большую часть учебно-тренировочной работы осуществляется на льду, совершенствуя технику и тактику, развивая специальную быстроту и выносливость. Для подготовки

к спортивным соревнованиям 2-3 микроцикла посвящается развитию специальной выносливости, а также совершенствованию навыков тактического взаимодействия и повышения уровня тактической подготовленности кёрлингистов.

Упражнения по видам спортивной подготовки на УТЭ до 3-х лет (2-й год) представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Упражнения по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х лет (2-й год обучения)

Вид спортивной подготовки	Виды упражнений
ОФП	<p>Общеразвивающие упражнения. Бег низкой и средней интенсивности. Бег высокой интенсивности. Прыжки, многоскоки. Упражнения на равновесие. Координационные упражнения (лесенки) Спортивные игры с мячом. Эстафеты, подвижные игры.</p>
СФП	<p>Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища. Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение). Упражнения для брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами). Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении). Упражнения, развивающие мышцы ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.). Статическая выносливость: Имитация положения скольжения на ведущей и неведущей ноге. Имитация перехода из исходного положения в колодки в положение выезда. Упражнения для развития «чувства времени» с секундомером: замер заданного интервала времени (многократные повторения).</p>
Техническая подготовка	<p>Упражнения с выполнением броска камня: - выполнение исходного положения с опорой на колодку; - выполнение отталкивания от колодки; - отталкивание и скольжение на ориентир с использованием дополнительных ограничений («воротики» и т.п.); - скольжение в положении выезда на дальность; - корректировка направления скольжения в движении; - выполнение различного вращения камня при его выпуске; - выполнение различных видов бросков камня в игровых условиях; - броски с определением скорости движения камня с применением секундомера.</p> <p>Упражнения с выполнением свипинга: - перемещение по площадке со свипингом шагом и скольжением; - индивидуальный свипинг и свипинг в паре;</p>

	- свипинг различной интенсивности.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Практическое овладение тактикой игры в энде: тактика игры с последним камнем в энде; тактика игры без последнего камня в энде; - Формирование тактических знаний и умений по взаимодействию скипа команды с партнерами (в упрощенных условиях); - Дальнейшее формирование способности определять особенности рельефа игровой площадки («читать лед» на игровой площадке); - Формирование тактических знаний о факторах, определяющих выбор вида броска скипом команды; - Формирование способности управлять своим психологическим состоянием в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; - Дальнейшее формирование способности психологического взаимодействия с партнерами по команде; формирование представления о лидерстве в команде; - Формирование начальных знаний о самоподготовке и самоконтроле; - Формирование начальных знаний по антидопинговой подготовке.

4.2.4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет (3-й год обучения)

Основные задачи:

1. Развитию специальной выносливости;
2. Совершенствование технической и технико-тактической подготовленности;
3. Совершенствование навыков командного и группового взаимодействия;
4. Развитие анаэробных возможностей организма обучающихся;
5. Совершенствование техники выполнения пуска кёрлингового камня и техники свипинга;
6. Накопление соревновательного опыта.

Рекомендации:

При проведении учебно-тренировочных занятий учитываются биологические и психологические особенности обучающихся, для этого желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст спортсменов.

Физическая нагрузка на учебно-тренировочном занятии не должна быть слишком интенсивной. Для этого между упражнениями дается достаточный интервал для отдыха. Длительность интенсивной нагрузки в большинстве учебно-тренировочных занятий не должна превышать 22-25 с, так как при нагрузке продолжительность от 30 с до 2 мин., с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению.

При подготовке к спортивным соревнованиям 2,5-3 недели уделяется внимание развитию специальной выносливости, совершенствованию технической и технико-тактической подготовленности, совершенствованию навыков командного и группового взаимодействия.

Большое внимание уделяется развитию анаэробных возможностей организма

обучающихся.

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

В осенне-весенний период основное внимание уделяется технике выполнения пуска кёрлингового камня и технике свипинга.

При совершенствовании техники и повышении уровня технико-тактической подготовленности постепенно усложняются задания, увеличивается количество препятствий на траектории движения камня, увеличивается количество камней-мишеней, которые необходимо удалить из игры за один бросок.

Упражнения по видам спортивной подготовки на УТЭ свыше 3-х лет (3-й год) представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Упражнения по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше 3-х лет (3-й год обучения)

Вид спортивной подготовки	Виды упражнений
ОФП	<p>Общеразвивающие упражнения. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности. Бег высокой интенсивности. Кроссы. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением). Спортивные игры с мячом. Эстафеты, подвижные игры. Плавание, прыжки в воду, игры на воде. Упражнения на равновесие (стабилоплатформа, полусферы).</p>
СФП	<p>Имитация положения скольжения на ведущей и неведущей ноге. Имитация перехода из исходного положения в колодках в положение выезда. Имитация выпуска камня в положении выезда Упражнения на гибкость в специфических. Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнять определенное движение). Упражнения для мышц живота (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения). Упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.). Упражнения для развития мышц верхних конечностей и спины (тяги, жимы и т.д.).</p>

	Упражнения для развития «чувства времени» с секундомером: замер заданного интервала времени (многократные повторения).
Техническая подготовка	<p>Упражнения с выполнением броска камня:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение исходного положения с опорой на колодку; - выполнение отталкивания от колодки; - отталкивание и скольжение на ориентир с использованием дополнительных ограничений («воротики» и т.п.); - скольжение в положении выезда на дальность; - корректировка направления скольжения в движении; - выполнение различного вращения камня при его выпуске; - выполнение бесконтактных бросков в игровых условиях; - выполнение контактных бросков в игровых условиях; <p>- броски с определением скорости движения камня с применением секундомера.</p> <p>Упражнения с выполнением свипинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещение по площадке со свипингом шагом и скольжением; - индивидуальный свипинг и свипинг в паре; - свипинг различной интенсивности.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование тактических знаний о тактике действий команды в различные фазы матча – начальные энды, срединные энды, заключительные энды, последний энд, экстра-энд; - Формирование тактических знаний о тактике действий команды в зависимости от счета матча (равный, преимущество в счете, отставание в счете); - Формирование тактических знаний и умений при взаимодействии игроков с выполнением свипинга при «ведении» камня; - Формирование тактических знаний о факторах, определяющих выбор вида броска скипом команды; - Овладение основами коммуникации при проведении розыгрыша камня между партнерами по команде; - Дальнейшее формирование способности определять особенности рельефа игровой площадки («читать лед» на игровой площадке); - Дальнейшее формирование способности определять скорость движения камня с применением секундомера («тайминг»); <ul style="list-style-type: none"> - Формирование знаний о предстартовом состоянии спортсмена; - Формирование способности регулировать предстартовое состояние в предстартовой разминке; - Формирование способности к саморегуляции своего психологического состояния при выполнении броска; - Углубленное овладение правилами игры, знаниями по методике судейства. <ul style="list-style-type: none"> - Дальнейшее формирование знаний о самоподготовке и самоконтроле; - Дальнейшее формирование знаний по антидопинговой подготовке.

4.2.5. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет (4-й год)

Основные задачи:

1. Развитие специальной выносливости;
2. Совершенствование навыков определения особенностей рельефа и скоростных характеристик ледовых площадок;

3. Развитие ловкости, быстроты реакции, силы, гибкости, скоростно-силовой выносливости и общей выносливости;
4. Развитие атлетизма и силовой выносливости;
5. Совершенствование техники бросков и тактической подготовки;
6. Накопление соревновательного опыта.

Рекомендации:

Развитию специальной выносливости уделяется больше внимания на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах, или используя интервальный метод.

В процессе учебно-тренировочного занятия продолжают совершенствовать навыки определения особенностей рельефа и скоростных характеристик ледовых площадок. Для этого в учебно-тренировочные занятия включают использование оборудования электронного и видео контроля элементов техники броска камня, а также специфические упражнения – «обратный» свипинг и т.д.

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

Общая выносливость позволит выполнять большой объем учебно-тренировочной работы, что имеет весьма важное значение в кёрлинге. Большой объем уделяется развитию атлетизма и силовой выносливости.

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

Упражнения по видам спортивной подготовки на УТЭ свыше 3-х лет (4-й год) представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Упражнения по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше 3-х лет (4-й год обучения)

Вид спортивной подготовки	Виды упражнений
ОФП	<p>Упражнения для развития силы (взрывной). Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 с, число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице,</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>С широким использованием метода сопряженного воздействия.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>Дистанция кроссов – 5-6 км. Бег 400 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 с, интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии).</p>

	Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса.
СФП	<p>Упражнения на равновесие (стабилоплатформа, полусферы). Имитация перехода из исходного положения в колодках в положение выезда. Имитация выпуска камня в положении выезда Упражнения на гибкость в специфических. Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнять определенное движение). Упражнения для мышц живота (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения). Упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.). Упражнения для развития мышц верхних конечностей и спины (тяги, жимы и т.д.). Упражнения для развития «чувства времени» с секундомером: замер заданного интервала времени (многократные повторения).</p>
Техническая подготовка	<p>Упражнения с выполнением броска камня: - скольжение на ориентир с использованием дополнительных ограничений («воротики» и т.п.); - скольжение в положении выезда на дальность; - выполнение различного вращения камня при его выпуске; - выполнение сложных видов бесконтактных бросков (дро-эраунд); - выполнение сложных видов контактных бросков; - броски с определением скорости движения камня с применением секундомера.</p> <p>Упражнения с выполнением свипинга: - перемещение по площадке со свипингом шагом и скольжением; - индивидуальный свипинг и свипинг в паре; - свипинг различной интенсивности; - корректировка траектории скольжения камня с помощью свипинга.</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование тактических знаний и умений для ведения игры команды с камнем в позициях центрального «гарда», углового «гарда»; - Формирование тактических умений ведения игры команды в различные фазы матча – начальные энды, срединные энды, заключительные энды, последний энд, экстра-энд; - Формирование игрового тактического мышления в различных игровых ситуациях (скип, вице-скип); - Совершенствование командной коммуникации при проведении розыгрыша камня; - Формирование способности определять особенности рельефа игровой площадки («читать лед» на игровой площадке); <ul style="list-style-type: none"> - Формирование способности к саморегуляции своего психологического состояния в ходе матча; - Формирование способности к саморегуляции своего психологического состояния при выполнении броска; - Формирование знаний о спортивной дисциплине «смешанные пары» - характеристика игры, правила ведения игровой деятельности; - Углубленное овладение правилами игры, их изменениями,

	современной методикой судейства; - Формирование знаний о самоподготовке и самоконтроле; - Формирование знаний по антидопинговой подготовке.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.2.6. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет (5-й год)

Основные задачи:

1. Повышение объема учебно-тренировочной работы;
2. Повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки;
3. Развитие общей выносливости;
4. Развитие специальной выносливости;
5. Накопление соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Рекомендации:

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

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

Интенсивность нагрузки – низкая и средняя при достаточной продолжительности выполнения упражнений. Такие виды спорта как «плавание», «велосипедный спорт» позволяют развивать общую выносливость, необходимую для успешного овладения большими учебно-тренировочными нагрузками.

В летний период главное внимание уделяется развитию силовых качеств, скорости реакции, ловкости, гибкости, общей выносливости (аэробных возможностей организма).

В качестве учебно-тренировочных средств используются различные физические упражнения на силу, силовую выносливость, гибкость, ловкость:

1. Бег и ускорения до 100 м (высокой интенсивности), бег и кросс низкой и средней интенсивности (при частоте сердечных сокращений от 130 до 160 уд/мин.) продолжительностью до 30 мин. или бег, чередуемый с ходьбой, кросс по сильнопересеченной местности (в гору - ходьба, с горы - бег).

2. Велокросс, бег высокой интенсивности по пересеченной местности – «миникросс» (бег по пологому неровному склону между деревьями или

кустарниками) используются для воспитания качеств смелости, решительности, умения спортсмена не терять контроль над своими действиями в сложных ситуациях.

Развитие общей выносливости продолжается, используя упражнения достаточной длительности с низкой и средней интенсивностью выполнения:

1. Кроссовый бег, плавание, велосипед, спортивные игры на увеличенных площадках для конкретного состава команд.

Развитие специальной выносливости начинают в августе и продолжают в период подготовки к спортивным соревнованиям (2-4 недели до спортивных соревнований), используя интервальный метод.

Упражнения по видам спортивной подготовки на УТЭ свыше 3-х лет (5-й год) представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Упражнения по видами спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше 3-х лет (5-й год обучения)

Вид спортивной подготовки	Виды упражнений
ОФП	<p>Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для 13-15 летних. Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг), метание легкоатлетического ядра.</p> <p>Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 с, число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице.</p> <p>Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития быстроты одиночного движения, частоты движений, упражнения с широким использованием метода сопряженного воздействия.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости. Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Бег 400 и 800 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 с, интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии).</p> <p>Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса.</p>
СФП	<p>Имитация свипинга с использованием отягощений.</p> <p>Упражнения на равновесие (стабилоплатформа, полусферы).</p> <p>Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнять определенное движение).</p> <p>Упражнения для мышц туловища (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения).</p> <p>Упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.).</p> <p>Упражнения для развития мышц верхних конечностей и спины (тяги, жимы и т.д.).</p> <p>Упражнения для развития «чувства времени» с секундомером: замер заданного интервала времени (многократные повторения).</p>
Техническая подготовка	Упражнения с выполнением броска камня:

	<ul style="list-style-type: none"> - скольжение на ориентир с использованием дополнительных ограничений («воротики» и т.п.); - скольжение в положении выезда на дальность; - корректировка направления скольжения в движении; - выполнение различного вращения камня при его выпуске; - выполнение сложных видов бесконтактных бросков (дро-эраунд); - выполнение сложных видов контактных бросков; - броски с определением скорости движения камня с применением секундомера. <p style="text-align: center;">Упражнения с выполнением свипинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещение по площадке со свипингом шагом и скольжением; - индивидуальный свипинг и свипинг в паре; - свипинг различной интенсивности; - корректировка траектории скольжения камня с помощью свипинга.
<p style="text-align: center;">Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование тактических знаний и умений для ведения игры команды с камнем в позициях центрального «гарда», углового «гарда»; - Совершенствование тактических знаний и умений для ведения игры команды в различные фазы матча – начальные энды, срединные энды, заключительные энды, последний энд, экстра-энд; - Формирование тактических знаний о движении камней при соударении (углы отскока) при выполнении контактных бросков; - Формирование игрового тактического мышления в различных игровых ситуациях (скип, вице-скип); - Совершенствование командной коммуникации при проведении розыгрыша камня; - Совершенствование способности определять особенности рельефа игровой площадки («читать лед» на игровой площадке); - Формирование способности к саморегуляции своего психологического состояния при выполнении броска; - Формирование способности к саморегуляции своего психологического состояния в ходе длительного турнира; - Овладение тактикой игры в спортивной дисциплине «смешанные пары» в различных фазах матча и при разном счете в матче; - Углубленное овладение правилами игры, их изменениями, методикой судейства; - Овладения методиками самоконтроля; - Овладения методиками самоподготовки, индивидуальной тренировки; - Дальнейшее формирование знаний по антидопинговой подготовке.

4.2.7. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

1. Повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
2. Совершенствование общих и специальных физических качеств, ловкости, силы, гибкости, быстроты и общей выносливости;
3. Развитие специальной выносливости;

4. Накопление соревновательного опыта;

5. Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов, достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Рекомендации:

В летний период основное внимание на учебно-тренировочных занятиях на данных этапах уделяется развитию физических качеств, ловкости, силы, гибкости, быстроты и общей выносливости.

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

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

Упражнения по видам спортивной подготовки на ССМ и ВСМ представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Упражнения по видам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Тип подготовки	Виды упражнений
ОФП	<p>Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для 13-15 летних. Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг), метание легкоатлетического ядра.</p> <p>Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 с, число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска камня.</p> <p>Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития быстроты одиночного движения, частоты движений, упражнения с широким использованием метода сопряженного воздействия.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости. Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Бег 200, 300, 400 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 с, интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии).</p> <p>Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций.</p> <p>Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса.</p>
СФП	<p>Имитация свипинга с использованием отягощений.</p> <p>Упражнения на равновесие (стабилоплатформа, полусферы).</p> <p>Упражнения на гибкость в положении выпада (игровой стойки).</p> <p>Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнять определенное движение).</p> <p>Упражнения для мышц живота (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения).</p>

	<p>Упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.).</p> <p>Упражнения для развития мышц верхних конечностей и спины (тяги, жимы и т.д.).</p> <p>Упражнения для развития «чувства времени» с секундомером: замер заданного интервала времени (многократные повторения).</p>
Техническая подготовка	<p>Упражнения с выполнением броска камня:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скольжение на ориентир с использованием дополнительных ограничений («воротики» и т.п.); - скольжение в положении выезда на дальность; - корректировка направления скольжения в движении; - выполнение различного вращения камня при его выпуске; <p>- выполнение сложных видов бесконтактных бросков (дро-эраунд);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение сложных видов контактных бросков; <p>- броски с определением скорости движения камня с применением секундомера.</p> <p>Упражнения с выполнением свипинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещение по площадке со свипингом шагом и скольжением; - индивидуальный свипинг и свипинг в паре; - свипинг различной интенсивности; - корректировка траектории скольжения камня с помощью свипинга.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение тактики игры ведущих команд страны и мира; - Совершенствование тактических знаний и умений для ведения игры команды в различные фазы матча – начальные энды, срединные энды, заключительные энды, последний энд, экстра-энд; - Совершенствование тактических знаний и умений в разделе движения камней при соударении (углы отскока) при выполнении контактных бросков; - Формирование тактических знаний и умений для ведения игры команды с камнем в позициях центрального «гарда», углового «гарда»; - Совершенствование командной коммуникации при проведении розыгрыша камня; - Совершенствование способности определять особенности рельефа игровой площадки («читать лед» на игровой площадке); - Формирование игрового тактического мышления в различных игровых ситуациях (скип, вице-скип); - Формирование способности к саморегуляции своего психологического состояния в ходе отдельных этапов спортивного сезона, а также спортивного сезона в целом; - Формирование способности к саморегуляции своего психологического состояния при выполнении броска; - Формирование тактических знаний и умений в спортивной дисциплине «смешанные пары» - в различных фазах матча и при разном счете; - Изучение особенности тактики игры в спортивной дисциплине «керлинг смешанный» (микст); - Углубленное овладение правилами игры, их изменениями, методикой судейства; - Овладения методиками самоконтроля; - Овладения методиками самоподготовки, индивидуальной

	тренировки; - Дальнейшее формирование знаний по антидопинговой подготовке.
--	-------------------------------------------------------------------------------

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанный» и «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанные пары» по этапам спортивной подготовки

Спортивные дисциплины «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанный» и «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанные пары» вида спорта «кёрлинг» (далее – кёрлинг на колясках).

Кёрлинг на колясках отличается от спортивной дисциплины «кёрлинг», способом передвижения спортсменов, а также отказом от «свипинга» – натирания льда перед движущимся камнем при помощи специальной щетки.

4.3.1. Общая физическая подготовка на всех этапах спортивной подготовки

ОФП повышает функциональные возможности организма обучающихся, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков в кёрлинге на колясках.

Основные задачи для НП:

- разностороннее физическое развитие;
- развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости;
- улучшение координационных способностей;
- формирование двигательных навыков;
- повышение общей работоспособности организма;
- получение соревновательной практики.

Основные задачи для УТЭ:

- повышать объем учебно-тренировочной работы;
- воспитание морально-волевых качеств: смелость, решительность, стрессоустойчивость;
- развитие общей выносливости;
- развитие специальной выносливости;
- накопление соревновательного опыта.

Основные задачи для ССМ и ВСМ:

- совершенствование физических качеств, ловкости, силы, гибкости, быстроты и общей выносливости;
- выполнение упражнений, требующих проявления быстроты реакции, ловкости, координации движений;
- совершенствование специальной выносливости;

- накопление соревновательного опыта;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Рекомендации:

В качестве средств ОФП широко используются различные упражнения из других видов спорта, в том числе подвижные, спортивные игры, плавание.

Необходимо применять различные корригирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки обучающихся.

Наибольший процент учебно-тренировочного времени по ОФП приходится на начальные этапы учебно-тренировочного процесса и предусматривает следующие виды упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной эластичной резинкой для фитнеса, гантелями, со штангой, дисками для штанги, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками самостоятельно и с партнером.

2. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища.

3. Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук в различных исходных положениях.

4. Упражнения на равновесие (с выключением зрения).

✓ ОРУ в максимально быстром темпе.

✓ Плавание – проплывание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук.

✓ Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса.

✓ Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

5. Упражнения для развития силы.

✓ Упражнения с набивными мячами: сидя, лежа.

✓ Переноска и перекатывание груза.

✓ Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.

6. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера.

✓ Упражнения со штангой: жимы.

✓ Упражнения с эспандером.

✓ Метание мячей, учебных ручных гранат.

7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- ✓ Метание учебных ручных гранат, набивных мячей, камней.
 - ✓ ОРУ с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.
8. Упражнения для развития общей выносливости.

Все упражнения выполняются в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата.

4.3.2. Специальная физическая подготовка

СФП – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Основные задачи СФП:

- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно моторной координации и др.;

- коррекция и развитие физической качеств - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

- коррекция зрительно предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.;

- коррекция равновесия тела, развития координации элементарных движений в сложных двигательных комплексах.

Рекомендации:

СФП должна развивать физические качества специфичные для вида спорта «кёрлинг», содействовать быстрому освоению применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство кёрлингистов.

Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы. Оценивая конкретные результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности обучающихся и биологический возраст, устранять недостатки с помощью индивидуальных учебно-тренировочных занятий.

СФП для НП.

Основные средства СФП:

1. Упражнения для развития силы (взрывной). Броски, толкание камней, набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.

2. Упражнения на расслабление.

Использование следующих методов:

- метод имитации;
- метод удобного положения тела;
- метод смены напряжения и расслабления;
- метод дыхания по кругу;
- словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки.

А также выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления.

Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях:

- И. п. – сидя, руки согнуть в локтях или опустить: встряхивание кистей рук.
- И. п. – сидя, руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабления мышц на выдохе, как бы опуская и встряхивая плечевой пояс и руки.

- И. п. – сидя, повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах туловища руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч.

3. Упражнения на развитие выносливости.

4. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с, вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз).

5. Упражнения для развития ловкости.

Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

6. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловищем. Другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки мышц.

Все упражнения выполняются в зависимости от степени поражения ОДА.

СФП для УТЭ до 3-х лет**Основные средства СФП:**

1. Упражнения для развития силы (взрывной).

Упражнения со штангой весом до 60 % от максимально поднимаемого веса. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг.

2. Упражнения с отягощением. Имитация бросков камней с применением резиновых амортизаторов, эспандеров, и т.п.

3. Упражнения на развитие выносливости.

4. Упражнения для развития ловкости.

5. Упражнения для развития гибкости.

Количество повторений рекомендуется увеличить.

СФП для УТЭ свыше 3-х лет**Основные средства СФП:**

1. Упражнения для развития силы (взрывной). Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивные мячи до 4 кг.). Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 с, число повторений в серии 4-5 раз, имитация броска камня).

2. Упражнения для развития быстроты. С широким использованием метода сопряженного воздействия.

3. Упражнения на развитие выносливости. Игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 с, интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии).

4. Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций.

5. Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса.

СФП для ССМ и ВСМ**Основные средства СФП:**

1. Упражнения для развития силы (взрывной). Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивные мячи до 4 кг.). Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 с, число повторений в серии 4-5 раз, имитация броска камня).

2. Упражнения для развития быстроты. С широким использованием метода сопряженного воздействия.

3. Упражнения на развитие выносливости. Игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 с, интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии).

4. Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций.

5. Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса.

4.3.3. Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка

Под технической подготовкой кёрлингистов следует понимать степень освоения спортсменами системы движений (техники вида спорта «кёрлинг»), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи технической подготовки кёрлингистов на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Основные задачи технической подготовки кёрлингистов на этапах спортивной подготовки

	Этапы спортивной подготовки	Основные задачи
Техническая подготовки	НП	Умение обучающихся ориентироваться в работе на льду
		Понимание момента игры
		Умение принимать самостоятельные решения, давать задания членам своей команды, определять скорость и путь движения камня
	УТЭ до 3-х лет	Умение самостоятельно определить скорость и свалы льда
		Умение правильно оценить положение камней в игровой зоне и выбрать правильное решение
		Умение правильно выбрать задание
		Умение определить силу и скорость выпуска и перемещения камня
		Знание Правил вида спорта и выполнение их
	УТЭ свыше 3-х лет	Умение использовать игровую ситуацию в свою пользу, выбрав верное тактическое направление.
		Дальнейшее изучение тактических задач

	ССМ и ВСМ	Знание основных принципов судейства, умение вести игровой протокол, выбирать систему розыгрыша.
		Умение использовать игровую ситуацию в свою пользу, выбрав верное тактическое направление
		Дальнейшее изучение тактических задач
		Знание основных принципов судейства, умение вести игровой протокол, выбирать систему розыгрыша
		Дальнейшее изучение тактических задач
		Знание основных принципов судейства, умение вести игровой протокол, выбирать систему розыгрыша.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. Знание правил спортивных соревнований, особенности судейства и проведения спортивных соревнований, уровня подготовленности самого спортсмена и ближайших его соперников является основой для выработки тактики участия в спортивных соревнованиях.

Под стратегией игры команды в кёрлинге понимается применение командой в матче определенного сочетания тактических действий атакующей и защитной направленности.

Стратегия игры команды включает:

- выбор действий на различных стадиях матча: в начальные энды (1-2 энд), средние энды (3-5 энд), поздние энды (6-7 энд), заключительные энды (8-й энд и экстра-энд);
- выбор действий, позволяющих нивелировать преимущества в подготовленности соперника;
- изменение действий в ситуациях, связанных с получением преимущества в счете или с проигрышем в очках по ходу матча.

Выбор стратегии действий команды в матче определяют следующие факторы:

- соотношение игрового потенциала встречающихся команд;
- «игровая философия» встречающихся команд;
- наличие «сильных» и «слабых» сторон в технико-тактической, физической и психологической подготовке;
- состояние льда;

- турнирное положение.

Стратегия игры команды реализуется в тактике игры команды в отдельном энде.

Тактика игры команды в энде определяется:

- наличие у команды права на розыгрыш последнего камня в энде;
- порядковый номер энда;
- счет в матче перед началом энда;
- особенность технико-тактической подготовки игроков команды;
- текущая готовность игроков команды к реализации намеченного варианта действий;
- особенность технико-тактической подготовленности игроков команды соперника;
- состояние льда на площадке;
- качество кёрлинговых камней.

Наряду с рассмотренными выше факторами, выбор тактических действий команды в энде определяется соотношением уровней технико-тактического мастерства соперников.

Так, команде, имеющей преимущество в этом компоненте, целесообразно использовать рассредоточенную расстановку камней на площадке, а для команды, игроки которой уступают в мастерстве, более перспективным является применение взаимодействий с концентрацией камней непосредственно перед домом и в доме.

При общей стандартности выполнения игроками действий, функции каждого из них имеют свою специфику:

- для игрока под первым номером первостепенным является умение выполнять постановочные броски;
- для игрока под вторым номером необходимо эффективно выполнять как атакующие, так и защитные действия;
- для игрока под третьим номером действия в команде, прежде всего, направлены на подготовку ситуации для розыгрыша камней скипа;
- для игрока под четвертым номером (капитан) необходимо обладать универсальными техническими возможностями, при этом его действия должны быть техничными.

Функции каждого игрока в спортивной дисциплине «кёрлинг на колясках – смешанные пары» имеют свою специфику. После каждого сыгранного энда, игроки могут меняться по позициям, соответственно должны обладать умением всех видов бросков.

4.4. Примерные рекомендации для Организаций при заполнении раздела IV

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды;

9. Сенситивные (чувствительные) периоды изменения роста и весовых показателей и развития физических качеств обучающихся различного возраста.

4.5. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к Методическим рекомендациям по виду спорта «кёрлинг».

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» по отдельным спортивным дисциплинам «кёрлинг-смешанный», «кёрлинг-смешанные пары», «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанный» и «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанные пары» вида спорта «кёрлинг» основаны на особенностях вида спорта «кёрлинг» и его спортивных дисциплин. Реализация ДОПСП проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кёрлинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кёрлинг» учитываются Организациями при формировании ДОПСП, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»

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

- наличие ледовой площадки для вида спорта «кёрлинг»;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»

Требования к кадровому составу Организаций.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям установленным: Приказом № 952н, Приказом № 362н, Приказом № 237н или ЕКСД.

Для спортивных дисциплин «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанный», «ПОДА-

кёрлинг на колясках-смешанные пары» уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным: Приказом № 952н, Приказом № 199н, Приказом № 734н, Приказом № 362н, Приказом № 197н или ЕКСД.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях УТЭ, ССМ и ВСМ кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «кёрлинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»

Рекомендуемая для использования литература:

1. Андрианова, О.А. Техничко-тактическая подготовка кёрлингисток на этапе начальной спортивной специализации: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук – Малаховка, 2009. –24 с.

2. Бадилин, А.О. Содержание педагогического контроля технико-тактической подготовки керлингистов высокой квалификации: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук – С-Петербург, 2018.–24с.

3. Батугин, А.А. Система оценки индивидуального мастерства спортсменов по кёрлингу на колясках – М.: Спорт, 2016.-50с.

4. Грошев, В.А. Проектирование оздоровительно-спортивной технологии занятий студентов керлингом в физическом воспитании в вузе: автореферат

диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук – Тула, 2014. – 24 с.

5. Задворнов, К.Ю., Шулико, Ю.В., Бадилин, А.О. Основы техники и тактики игры в кёрлинг: Методическое пособие. Олимпийское образование – М, Издательство «Спорт», 2021 -128 с.

6. Изотов, Е.А. Ассоциативно-идеомоторный тренинг в подготовке керлингистов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – С-Петербург, 2009. – 20 с.

7. Кожемякин, К.А. Базисное организационно-методическое обеспечение занятий кёрлингом с учетом приоритетных интересов и двигательных потребностей у молодежи 17 - 25 лет: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Смоленск, 2007. – 20 с.

8. Мельников, Д.С. Физиологическая характеристика спортивной игры в кёрлинг: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук. – С-Петербург, 1998. – 23 с.

9. Подготовка льда для кёрлинга: Методическое пособие для специалистов по подготовке льда. – М., Федерация кёрлинга России, 2022 - 47с.

10. Сепсяков, В.А. Формирование биомеханической структуры точностных движений в кёрлинге: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – С-Петербург, 1999. – 23 с.

11. Техническое руководство для судей по кёрлингу. Под ред. О.Н.Жарковой – М., Федерация кёрлинга России, 2022. - 56 с.

12. Основы подготовки в детско-юношеском спорте. Настольная книга тренера/сост. И.Г. Максименко. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2023. – 656 с.

Методические указания:

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва : 2021. – 63 с. https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.В. Федотова– Москва : 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdzenie.pdf)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Современные подходы в подготовке кёрлингиста высокой квалификации: сборник информационных материалов / Министерство спорта, туризма

и молодежной политики РФ, ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России»

https://api.sport-teams.ru/uploads/kerling5_128c7d9342.pdf

Приложения

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (рекомендуемый образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	80	67	124	120	155	155
2.	Специальная физическая подготовка	42	71	136	142	155	155
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	12	44	83	125
4.	Техническая подготовка	66	111	223	248	355	421
5.	Тактическая подготовка	13	17	33	39	66	85
6.	Теоретическая подготовка	13	17	33	39	66	85
7.	Психологическая подготовка	13	17	33	39	66	85

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	9	14	25
9.	Инструкторская подготовка	2	3	12	15	26	31
10.	Судейская практика	2	3	12	15	26	31
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	9	14	25
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	9	14	25
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040	1248

Для спортивных дисциплин «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанный»
и «ПОДА-кёрлинг на колясках-смешанные пары»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6		12		20		24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)						
		2		3		4		4
1.	Общая физическая подготовка	106		120		155	155	
2.	Специальная физическая подготовка	62		133		155	155	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		12		90	155	
4.	Техническая подготовка	85		212		384	424	
5.	Тактическая подготовка	14		33		55	75	

6.	Теоретическая подготовка	14	33	55	75
7.	Психологическая подготовка	14	33	55	75
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	8	13	24
9.	Инструкторская подготовка	4	12	26	31
10.	Судейская практика	4	12	26	31
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3	8	13	24
12.	Восстановительные мероприятия	3	8	13	24
Общее количество часов в год		312	624	1040	1248

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец)

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

		спорта; - формирование здорового образа жизни среди обучающихся.	
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 учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (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 спортивных соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - пропаганда традиций российского спорта.	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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none">- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
УТЭ	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
ССМ и ВСМ	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики (рекомендуемый образец)

Этапы спортивной подготовки	Направления работы	Описание
НП	Инструкторская практика	Проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).
	Судейская практика	Привлечение обучающихся для ведения протокола соревновательной деятельности.
УТЭ	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, показ технического элемента.
	Судейская практика	Привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи.
ССМ и ВСМ	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, умение демонстрация технических элементов, упражнений.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
НП	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Понятие о травматизме.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
УТЭ	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности.
	Психологическая подготовка	Классификация и типы спортивных соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Восстановительные средства и мероприятия	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
ССМ	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного занятия. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления учебно-тренировочного занятия.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

		Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на учебно-тренировочных занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления учебно-тренировочного занятия.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.